# مطبخ شمال العالم

2008

# مطبخ منال العالم

الطبعة الثالثة

2008

بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الثالثة
2008

تم إيداع الكتاب بالترقيم الدولي
ردمد: ISBN: 978-9990-662-8-1
رقم الإيداع: 2007/395

# إهـــداء

إلى عامد زوجي الحبيب ورفيق دربي

إلى محمد ، يارا ، سمر أبنائي و زهرة عمري

إلى أمي الغالية رمز العطاء

إلى كافة أفراد أسرتي

إلى كافة أصدقائي في كافة أنحاء العالم

إلى كل رب أسرة يهدي هذا الكتاب لأسرته

إلى كل ربة أسرة تقتني هذا الكتاب

إلى كل من يحب عالم الطهي

... تحية من الأعماق ...

منال العالم

# المقدمة

الحمد لله تعالى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى، هذه الكلمات المباركة أبتدء بها مقدمة هذا الكتاب، الحمد لله تعالى الذي قدرني ومكنني من تجهيز الوصفات وتصويرها وتقديمها بشكل بسيط وسهل.

أتمنى أن يدخل هذا الكتاب الى كل بيت، أتمنى أن يستفيد منه الأبناء والبنات، أتمنى أن يكون مرجعا سهلا في عالم الطهي.

يتميز مطبخنا العربي بالكثير من كتب الطهي التي تحتوي على كم هائل من الوصفات، ولكن أشعر أننا ما زلنا بحاجة الى الكثير والكثير من الكتب والمؤلفات، لمطبخنا العربي غني بالأطباق المميزة والتي ما زالت أسرارها غامضة، وحين بدأت بتجهيز هذا الكتاب كنت في حيرة من أمري، هل أخصصه لمطبخنا العربي بصفة شاملة وتكون الأطباق كلها من مطابخنا العربية، ام ان تنوع المطابخ سيعود بالفائدة على ربة البيت، و اجتمعت الآراء على ان يحتوي الكتاب على وصفات من مطابخ متنوعة تشمل الأطباق العربية والغربية الأكثر شهرة، فكانت هذه التشكيلة من الوصفات المختارة، وصفات تقليدية، شعبية، عالمية، عربية وغربية، هذه التشكيلة تتيح لهاوي الطبخ ان يعد مائدة متكاملة لترضي كافة الأذواق.

من خلال البرامج التلفزيونية التي قدمتها على الشاشات العربية المتنوعة لمست كم هو ممتع أن يكون هناك تواصل بيني وبين ربات البيوت، بل بيني وبين كافة أفراد الأسرة، فكثيرا ما ألتقي بمشاهدي البرامج ومن يحبون إلقاء التحية والسلام ويبادرون بتوجيه عبارات الشكر والإعجاب بالبرنامج وأسلوب تقديمه والوصفات، وكثيرا ما تكون الفتيات الصغيرات أو الفتيان الصغار هم الأكثر ترحيبا بي وفرحا بلقائي، فهم يسارعون الى مناداة الوالدة لمقابلتي ويطلقون علي صفة محببة الى قلبي، فمعظم الأطفال ينادونني بلقب " ماما تحبك وتشاهد برنامجك" كم تسعدني هذه الكلمات وكم يسعدني إهتمام الأم بمطبخها وأسرتها، كم يسعدني ان يشارك الأطفال مع الكبار في الدخول الى المطبخ، كم يسعدني ان تكون الأسرة بكاملها مسئولة عن تحضير الوجبات الغذائية وتجهيزها بكل حب وتعاون.

أرجو من المولى تعالى ان يكون هذا الكتاب مفيدا لكل أسرة ، وأن تكون وصفاته واضحة وسهلة لكل من يجربها، متمنية للجميع دوام الصحة والتمتع بمذاق هذه الوصفات مرارا وتكرارا.

**منال العالم**

# حوار مع منال

**• كيف تستعملين كتابي؟**

■ كافة وصفاتي في الكتاب تعبر بأنها مرتبة بتسلسل، فالمقادير مكتوبة بحسب خطوات الطبخ، وهذا يجعل من الطهي متعة وأيضا يجعل من السهل تفادي الأخطاء في الطهي ووضع مكونات في غير وقتها.

■ جميع وصفاتي هنا استعمل فيها الكوب القياسي والملعقة القياسية، ما عدا بعض الأصناف مثل اللحوم والخضراوات والشوكولاتة.

■ جميع وصفاتي مطبوعة بخط واضح المقروئية وكل وصفة تكون على صفحة مستقلة لكي يسهل عليك تحضير المقادير، أو متابعة الخطوات بدقة دون الحاجة الى تقليب الصفحات للبحث عن تكملة الوصفة. فأنا حريصة على وقتك وحريصة على جعل وقوفك في المطبخ متعة.

■ يتميز كتابي بصوره الفاخرة والفاتحة للشهية، والمصورة خصيصا لكل طبق، مع بذل كافة الجهود لاختيار الأدوات والأواني الملائمة، لكي يسهل عليك التعرف على الشكل النهائي للطبق، وأيضا التعرف على أسلوب تقديمه.

■ النصيحة التي تسبق كل وصفة هي تعليل صغير يفتح لك عالما من المعلومات المرتبطة بالوصفة وأيضا يعتبر دردشة وحوار شخصي بيني وبينك.

■ المهارة المطلوبة لكل وصفة هي مجرد مقياس بسيط لمعرفة مدى صعوبة أو سهولة تنفيذ الوصفة. فهناك بعض الوصفات تكون سهلة وبسيطة التنفيذ وأخرى تحتاج مهارات، ولكن أرجوك لا تهابي من تجربة الوصفة التي عليها ثلاثة نجوم، فكافة وصفاتي سهلة وواضحة الخطوات لتنفيذها، ولكن اذا كنت مبتدأة اختاري نجمة ثم نجمتين ثم ثلاثة، ستجدين نفسك فعلا في تطور ملحوظ كانك كنت تحضرين أحدى كورسات في الطهي أو الدورات التي أقيمها.

● تجدين في كل وصفة بين تعداد الأشخاص أو الكمية التي تحصلين عليها من الوصفة، وهذا المقياس اقتراحي ويختلف استهلاك كل أسرة عن غيرها، ولكنه مؤشر يوضح لك قدرا من الاحاطة بالمقدار الذي تحصلين عليه بعد تنفيذ الوصفة، وبالطبع يمكنك مضاعفة أو تقليل المقادير على حسب الرغبة واحتياج الأسرة.

● صمم كتابي هي متناول يدك دائمة، خصصي له رف في مطبخك أو زاوية هي غرفة الجلوس بحيث يكون أمامك دائما، ولا تضعيه في مكتبة مكتظة بالكتب الأخرى فيختفي وتفقدين الكثير من الوصفات الرائعة والمجربة.

■ اقرأي هي الكتاب وقومي بتجربة الكثير من الوصفات كلما أتيحت لك الفرصة ليصبح مرجعك المميز هي عالم الطهي وفنونه. حين تفكرين هي عمل وصفة افتحي الكتاب واقرأي فيه وحين تمسكين وصفة اغلقي الكتاب وقومي بالتوجه الى المطبخ لتحريكها مباشرة، فهناك الكثيرات من يقتنين كتب الطهي ويقرأن فيها لعدة ساعات ثم يغلقن الكتاب ولا يقمن بتنفيذ أي شيء، حاذري من الوقوع هي ذلك الخطأ حيث تحصلين على اشباع نفسي من الخيال بمجرد مطالعة الوصفات والصور، ثم تغلقين الكتاب وتشتغلين بعمل آخر، بينما أفراد أسرتك قد أتوا ينتظرون منك إبداعاتك وأطباقك المميزة.

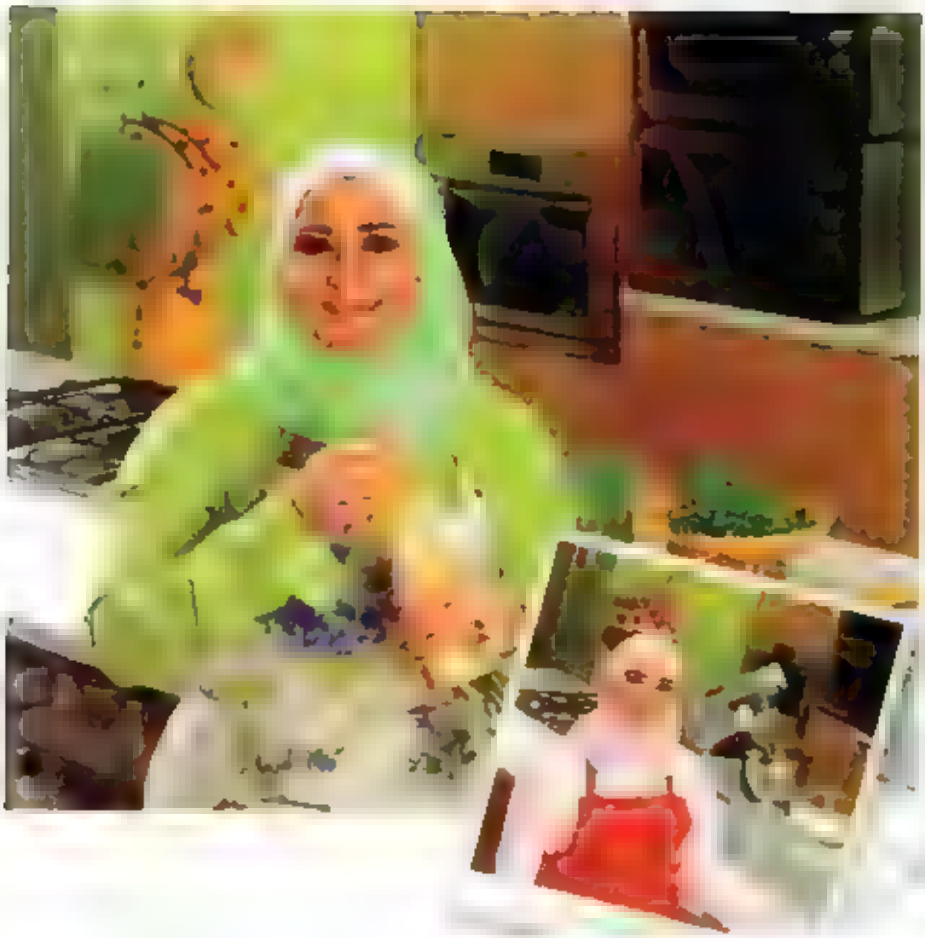
# حوار مع منال

- ارجو ان لا تحتمي اية علامات او تعليقات على الكتاب ليبقى نظيفا وموحدا لك على مر الأيام، يمكنك وضع ملاحظاتك في مذكرة منفصلة والاحتفاظ بها بجانب الكتاب مع ذكر اسم الوصفة او رقم الصفحة وتعليقاتك الخاصة بها لترجعين لها وقت الحاجة.
- اجلسي مع افراد اسرتك ودعيهم يختارون وصفات الكتاب ويختارون من الصور ما يحببن من اطباق ثم جهزيها لهم ، ذلك يجعلهم يشعرون بانك حققت ما يرغبون به وايضا يسعدهم مشاركتهم في اتخاذ القرار واختيار ما يرغبون ويحبون.
- كتابي مرجع كامل للعديد من الأطباق الشاملة فائدة وفوائم او وجبات طعام متكاملة، عليك تجربتها كلها واتقانها وستجدين نفسك من أمهر الطهاة، ولكن ارجوك ان تبذلي بعض الجهد والنشاط والقيام بالتدريب على تنفيذ هذه الوصفات بشكل دوري مستمر، ربة البيت الطاهية الممتازة تحب دائما الاطلاع والاستزادة من علم الطهي ، فهذا هو الكتاب الذي ستشعرين انه زاد من مهاراتك وصقل موهبتك ، اما اذا كنت مبتدأة فستجدين انك تتدربين على الطهي بالمعلومة اشكاله واصوله بالتباعد وصفاتي.
- كيف تقرأين الوصفة:
- من المهم جدا الاهتمام بقراءة الوصفة بدقة قبل البدء بتنفيذها، فالوصفة هي عبارة عن تركيبة معينة موضوعة بدقة، بحيث يتم خلط مكونات معينة بترتيب معين لتحصلي في النهاية على طبق ناجح.
- الالتزام بالوصفة ضروري لنجاحك في الطهي، عليك بتدريب على اسلوب قراءة الوصفة، عليك اولا قراءة الوصفة بهدوء وبدون استعجال، وعليك ثم انها بالتمام والكمال من البداية الى النهاية، بما تحمله هذه الكلمة من معنى ، المكونات وكمياتها، شرح المكونات من حيث التقطيع، التقطيع السابق، ثم البدء من اول خطوة ثم فهم كل خطوة بما تحتاجه من ادوات معينة او ادوات محددة ، ثم تكملة الوصفة الى اخر الخطوات، ثم قراءة الفكرة حيث تكون هي بعض الأوقات مرتبطة بالتعليق على الوصفة.
- اتجهي الى اسلوب الطهي المشروح ، الغلي، السلق، الشوي، اتجهي الى الوقت المطلوب لكل خطوة، اتجهي الى بعض الخطوات المسبقة مثل النقع، التبريد، التجميد ، ثم اتجهي الى النار المستعمل شوي ، خبز، طبخ ، كل هذه التفاصيل الصغيرة لحملك مستعدة تماما وجاهزة لتنفيذ الوصفة بنجاح.
- كيف تقومين بتنفيذ الوصفة:
- جهزي كافة المقادير امامك ، ثم جهزي الأدوات المطلوبة في الوصفة مثل القدور او الصواني او ادوات التقطيع، ابداي بتقطيع الأطعمة وتجهيزها كما هو مذكور في الوصفة ، مفروم، شرائح، مهروس... الخ
- ابداي بتنفيذ الوصفة مع مراعاة الدقة في الخطوات، قد تحتاج بعض الوصفات التذوق لمعرفة مقدار الملح او التحلية بما يتوافق مع الرغبة، وايضا مع مراعاة اسلوب التقديم والتزيين المقترح في نهاية كل وصفة.

- وستجد أن كل تجربة وسهلة الاستخدام وتنجحها دائما أطبق [illegible] وسهلة. ومع ذلك أرجو منك تجربة الوصفات وتقديمها لم [illegible] لأفراد أسرتك أو صديقك. فذلك يجعلك تتفادين المواقف المحرجة أو التوتر الذي قد يصيب الشخص من [illegible] وقوفها في المطبخ لتجهيز الوصفة لأول مرة ويجد الفرد الأسرة يتحلقون حولها بانتظار ما وعدتهن به. دائما اطبخي [illegible] أحبري أنني وصفتك هي هدية. وحين تشعرين بأنك أصبحت مستعدة لتقديمها للأسرة يمكنك الإعلان عن [illegible] وتحويلهم لانتظار انتهاء الأطباق من صنع يدك.
- ضعي بجانبك مفكرة صغيرة وقلم سوف [illegible] ملاحظاتك [illegible] بما يتواءم مع متطلبات أسرتك ورغباتهم في الأمسية أو العبارات أو التسلات التي يتم إضافتها إلى الوصفة. أو ملاحظات مرتبطة بمصلحة مقدار الوصفة على سبيل المثال بما يتلاءم مع عدد أفراد الأسرة.
- إذا أحببت أخذ كتابي معك إلى المطبخ لتقديم الوصفة فيرجى منك فتح الصفحة التي ترغبين بالاطلاع عليها ثم تغطيه الكتاب بقطع بقطعة من ورق النايلون، لتفادي أية مع أو بقية طعام تتناثر على الكتاب. ضعي الكتاب أمامك على [illegible] أو ضعيه في وضع رأسي بحيث يستند على الحائط [illegible] عليك القراءة.
- اطلبي من أفراد أسرتك مساعدتك في الطهي. يمكنك توجيه بعض المهام بما يتناسب مع كل شخص حسب عمره ومهاراته ولا تنسي دعوة أبناء الشباب للمشاركة في إعداد الأطعمة أو السوق. أما بالنسبة لصغيرات فتلك ستكون الفرصة وأيضا الوقت المناسب لتدريبهن على مهارات الطهي. فبعد بضعة الوصفة قد يقوم أحد الأشخاص بتقطيع مواد وتجهيزها [illegible] تستعيد معه الحصوات.

## هكذا من هنا

- [illegible] رائعة في نهاية كل وصفة. من خلالك القراءة بدقة في بعض الأوقات يكون فيها مصلحة مهمة أو ملاحظة مرتبطة بالوصفة. وفي أوقات أخرى قد تكون فكرة لتطوير تطبيق مستعمال مكونات أخرى أو بدائل لوصفة.
- بجعلك تشعرين بأنني أدخل معك المطبخ وأعيش تجربتك وأصبحك بالحلول ملائمة لكافة ما تواجهين من صعوبات في المطبخ.
- ضعي مهارتك لابتكار أطباق جديدة وأيضا تنمي أسلوب التفكير فيما بعد سوف [illegible] المطبخ هو حياة كاملة ومهارات وقدرات وابتكارات فكرية يجب على الجميع التركيز عليها لتنمية مهارات العقل والذاكرة والتفكير والتدبر في كافة خطوات الطهي. فحين تفكرين فكرة لتطوير طبق أو تقديمه بشكل جديد قد يتبادر إلى ذهنك أنك تمكنك أيضا تطوير [illegible] بسيطة أو تطوير أسلوب الحياة أو تطوير أسلوب تقديمك للطعام وهكذا. فالفكرة دائما تحث العقل على العطاء والتعامل مع ما يحيط بنا.



## الممارسات الصحية في مطبخك

يتحمل كافة أفراد الأسرة البالغين مسئولية الممارسات الصحية في داخل المطبخ وكيفية تداول الأغذية والاهتمام بسلامة الأطعمة وذلك بدءاً من محطة السوق والشراء ثم أسلوب التخزين والتحضير ثم طريقة الطهي وأيضاً طريقة تقديم الطعام، وعلى رب البيت توجيه المتخصص باستمرار، فتصبح أفراد الأسرة والعاملين والخدم ولديك نصحاء الزامهم بأساليب الممارسات الصحية والتي

### ● التسوق وشراء الأطعمة

يتم سلامة الأسواق المركزية بشكل مدروس حسب ترتيب البضائع المعروضة للتسوق فنجد أن المواد الغذائية المجمدة واللحوم والأسماك والطيور يتم شراؤها في بداية المشوار وتلف بحافظة على المواد المبردة لكي تصل إلى المنزل سليمة، إذا كانت رحلة العودة إلى المنزل تحتاج لأكثر من ساعة من الوقت يتصل وضع هذه الأطعمة في داخل السيارة وحفظها في وعاء مبرد خاصة كوني حريصة عند شراء الآيسكريم وتأكدي من البقاء في مكان بارد حيث من المفيد أن يحتمي كافة الأطعمة الباردة والمجمدة في كيس وعاء هذه يعمل حفظ موقتة بدون تغير الوصول إلى المنزل

حتى في حالة الأطعمة المطروحة الحقيقية من الثلج والمطلب اختاري الخيارات السليمة بدون انتهاء أو خروج الفراغ البطاقة المعروضة المعروضة على عبوات الأطعمة وانتهى تاريخ الإنتاج والانتهاء وأيضاً حتى المكونات التي تحتوي عليها لا تكتسي الأطعمة فوق بعضها في عربة التسوق فيسبب تلفها ولا تضعي به مواد تنظيف أو مستلزمات حتى مع عربة الأطعمة

### ● التخزين في المنزل

من المهم أن تخزين الأطعمة في المنزل المناسب حسب نوعها فعند الوصول إلى المنزل مباشرة قومي بتفريغ الكيس الشراء ابدئي مباشرة بحفظ الأطعمة المبردة والمجمدة ويجب التأكد من درجة حرارة البراد والثلاجة، والتبريد درجة حرارة التبريد تتوفر من 38 إلى 40 درجة مئوية بحث الصغير أما درجة حرارة البراد فتتوفر أقل من 0 درجات مئوية احفظي الأجبان في أوعية زجاجية محكمة الغطاء فهي تفوقاً والخضروات في أدراج الثلاجة يحضر نوع الأغذية البلاستيكية في الخضروات والفواكه وتخزينها طرق مختلفة أما الخضروات والفواكه مثل البطاطس والأرز والسكر يجب أن تحفظ في أوعية محكمة الإغلاق وتوضع في حوافة المطبخ في مكان منخفض الهواء وبعيد عن الأضواء وأيضاً تعرض الأطعمة عن تعرضها فلا تحفظ اللحوم بجانب الخضروات أو أي منتجات لا يوضع البطاطس بجانب الأطعمة المفتوحة

### ● تحضير الأطعمة للطهي

يعتبر غسل الأيدي من أهم الخطوات التي يتوجب بالتداول مع الأطعمة بكافة أشكالها ويجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون بأكثر من مطلقتها حتى لو كنت ترتدين القفازات ويكون غسل اليدين عند حواف الماء عملية تحضير الأطعمة وأيضاً بعد البدء بالتحضير وأيضاً بعد تحضير اللحوم النيئة وبعد تنظيف الخضروات وأيضاً بعد الإمساك بالبيض جيد مكان البكتيريا على قشور البيض أو كلب الأطعمة محمدة الرئيسية حتى دخل الثلاجة أيضاً بدعاية أو طهي الطين التي أن حتى نضاعة

## [illegible]

تصلح بعض الأطعمة لوقت طويل للتحضير مثل الكبة و بعض الأطعمة المقلية و لا تتركي الأطعمة بعيدا عن البرد لفترة طويلة خذي ما تحتاجين من طبخ الصحن وضعي البقية في الثلاجة وأيضا لا تتركي الأطعمة مكشوفة لتصبح عرضة للتلوث لا تضعي الأطعمة الدبئة بجانب الأطعمة الطازجة تأكدي من غسل أدوات التحضير ولوح التقطيع جيدا بعد كل استخدام بإمكانك تعقيم أدوات المطبخ بإضافة القليل من الكلور إلى ماء التنظيف

### ● طهي الأطعمة

تتعدد وسائل الطهي وطبخ الأطعمة بما يتوافق مع احتياجات الأسر وإمكانياتها وتحتوي كتب الطهي على عدد هائل من الوصفات وطرق الطهي ومن المهم أن تكوني على دراية ومعرفة بأساليب الطهي المختلفة ودورها في التخلص من البكتريا الضارة الموجودة في بعض الأطعمة فهناك أطعمة تؤكل نيئة وهناك أطعمة يجب طهيها جيدا لكي تتمكن من تناولها تأكدي من أن الخضار والفواكه مطهية بصورة كاملة وتأكدي من اختيار أسلوب الطهي المناسب لنوع أنواع المطلوب طهيها كما أنه من المهم أن يكون لديك دراية تامة بالأواني والقدور وأيضا بأنواع الأفران والسوابك لكي تتمكني من اتقان كافة أساليب الطهي

### ● فن تقديم الطعام

هذا الفن الرائع الذي يعطي البهجة إلى النفس ويصنع الشهية اطهي تقديم الطعام بشكل جذاب ومنظم وجميل مع الحرص على التنويع في الأطباق والأدوات المستخدمة في تقديم الطعام حرصي على نظافة الأطباق دائما وإذا استعملتي أطباق من الدولاب أو أدوات طاقمه لم تستعمل منذ فترة طويلة فتأكد من غسلها قبل استعمالها اهتمي بغسل اليدين بالماء والصابون قبل تقديم أو تناول الطعام فهناك بعض الأطعمة قد تضطرين تقديمها وتناولها باستخدام الأصابع لا تتركي الأطعمة المسخنة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعة فذلك يسبب فسادها عليك المشاركة في حفظ الأطعمة المتبقية في الثلاجة مبكرة بعد الانتهاء من الطعام

### ● نصائح عامة لمرعاتها أثناء التواجد في المطبخ

- غسلي وتنظيف يديك عدة مرات وكذلك الأدوات وأسطح المنضدة
- تأكدي من نظافة المنضدة قبل الأواني وتجفيفها باستمرار
- استعملي أوراق المطبخ السميكة بدلا من استعمال فوطة المطبخ أوراق المطبخ يسهل التخلص منها والتخلص منها بعشرة من بكتريا فوطة المطبخ للتنظيف فقط ولا تستعمل لتنظيف أوراق التقطيع أو أدوات المطبخ
- غسلي فوطة المطبخ باستمرار في آلة الغسيل على برنامج غسيل ساخن حفظيها جيدا ثم تعقيمها في برج خاص
- تأكدي من غسل الأواني مباشرة بعد استعمالها لا تتركيها في الحوض لفترة من الوقت فتتشط البكتريا فيها
- تأكدي من غسل الأدوات جيدا مع التركيز على الصواف والأجزاء الخارجية أطراف السكاكين الأجزاء الداخلية للسوكة وهكذا

- خصصي لوح تقطيع للخضر واللحوم [illegible] هناك يمنع اختلاط الطعوم

- تأكدي من طهي الأطعمة جيدا. استعملي ميزان حرارة لقياس درجة الحرارة الداخلية للأطعمة وخاصة اللحوم الحمراء. تأكدي من الغسل على البكتيريا

- لا تتذوقي ولا تقدمي لأطفالك لحم نيء مطهو او لبنة رطبة من الجبن

- لا تكتفي ان تحمي الدجاج بحلوى على حرارة [illegible] الفرن وتعبر ناضج توقفي عن طهوه او تقديمه، انتبهي طبخه. [illegible] ان يصبح تماما. لا تستعملي الجزء الزهري والكلوتي النقية عندك [illegible] بسبب سطوره حيث تكون البكتريا قد استقرت الى الجزء الناضج

- تأكدي من طبخ البيض جيدا. [illegible] ان يتماسك الصفار والبياض

- حافظي على نظافة المطبخ وجميع مرافقه بصفة عامة ودائمة عملي برنامج يتكيف يومي واسبوعي وشهري.

- اطفائي في المطبخ

تعدية الأطفال من اهم المسؤوليات التي تقع على عاتق الوالدين ومن اهم تنمية مهارة الأطفال في تجهيز الأطعمة ليتمكنوا منذ صغرهم التدرب على اساليب التغذية الصحية و مناسب [illegible] الطعام المناسب حين يصلون الى السن المناسب لذلك. ولا تنمي هذه المهارة من الصغر ولذا يتوجب على الوالدين دعوة الأطفال الى المشاركة في عالم الطهي منذ الصغر. ويتطلب من الأم مزيد من الحرص وتوخي السلامة اثناء وجود الأطفال في المطبخ الى ان يكبروا. ويتعلم الاعتماد على انفسهم. وحتى الام ان تدرج في المهام التي تعلمها من الأطفال وذلك حسب اعمارهم وخبراتهم، ومن المهم ان يتم ذلك في جو يسوده الهدوء والتعاون والسعادة اثناء تجهيز الطعام. حيث في النهاية يجتمع افراد الأسرة لتناول الطعام ويمثل كل شخص ساهم في ذلك مكافأة معنوية. وهي كلمات تشجيعية لطيفة مد قام به من دور مهم [illegible]

- خصصي لطفلك درج او خزانة صغيرة في المطبخ يضع فيها الكتاب الطهي البلاستيكية ليقوم باللعب تحت اشرافك. بينما تقومين بتحضير الطعام. هكذا يتعلم حب العمل وحب المعلومة والثقة بالنفس

- اطلبي من طفلك مساعدتك في تحضيرات خفيفة مثل وضع معرض الخانة وترتيب [illegible] او ترتيب صحيفة الحلويات [illegible]

- من الأفضل ان تقومي بشرح خطوات المهمة التي سيقوم بها الطفل قبل البدء. فهكذا يعطيه فكرة عامة عما هو مطلوب منه فيتجنب الأخطاء والتوتر

- دربي الأطفال على مبادئ استعمال كل [illegible] التي تتطلب جهد الطفل و يجب دربي الأطفال على طريقة تفادي الحوادث وايضا التصرف السليم اذا تعرض الى [illegible] حادث في المطبخ

- حرصي على توفير عدة الاسعافات الأولية في مخصصات في مكان واضح وسهل الوصول ودربي جميع افراد الأسرة على استعمالها

# جدول المكاييل والمقاييس

## كيف تستخدمي هذا الكتاب

تجربة وصفة في هذا الكتاب بناء على السرح في مقياس المهارة المستخدمة مستمدة
الفارق في تنمية المهارات والتقدم إلى في الطهي
يتم تقدير المهارة المطلوبة لكل وصفة على ثلاثة مستويات

المهارة المطلوبة

* خبرة بسيطة في أساسيات الطهي
* * خبرة متوسطة في الطهي
* * * تتطلب خبرة عالية وأيضا مهارة في فن تقديم الطعام

نصائح الاستخدام

ستجد في كل وصفة تم تحضير تقريبا يمكنهم سؤال هنا تطبق مقاييس ربة البيت
على تقدير حجم الوجبات أثناء التخطيط لتوقيع الطعام

## يستعمل مكيال الكوب والملعقة في كافة أنحاء المملكة

يفضل الجودة مثل السوكولاتة تصنف تشبيهها بالكوب أو الملعقة ويستخدمه ميزان لتحديدها

مكيال الملعقة الكبيرة ١ مل

مكيال الملعقة الصغيرة ٥ مل

مكيال الكوب القياسي للمواد الجافة ٢٥٠ مل

مكيال الكوب القياسي للمواد السائلة ٢٤٠ مل


جميع المقاييس المستعملة مستوية السطح ضعي المادة المستخدمة في المكيال ثم امسحي السطح بحافة السكين لكي تصبح مستوية


كوب

نصف كوب

ربع كوب

# الكؤوس والملاعق

## مكاييل لبعض المواد الأكثر استعمالا

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | 3 ملعقة صغيرة | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | 1 ملعقة [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | 1.2 ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | 1.6 ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | 8 ورقة ملتفة | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | 1 كوب | [illegible] |
| [illegible] | 1 + [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | ½ كوب | [illegible] |
| [illegible] | 1 كوب | [illegible] |
| [illegible] | 1 بيضة | [illegible] |

| | | | |
|---|---|---|---|
| [illegible] | ½ باكيت صغير (113 جم) | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | ¼ باكيت صغير | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | ½ باكيت صغير | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | 1 باكيت صغير | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | 4 باكيت صغير | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] كوب شوكولاتة مبشورة | [illegible] | |
| | 2 كوب شوكولاتة مبشورة | | |
| [illegible] | 2 كوب كريمة محفوظة | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] كوب [illegible] | [illegible] | |
| [illegible] | [illegible] كوب [illegible] | [illegible] | |
| [illegible] | 1 ملعقة كبيرة عصير | [illegible] | 1 ملعقة كبيرة برش |
| [illegible] | ½ - ½ كوب عصير | [illegible] | 2 ملعقة كبيرة برش |
| [illegible] | 3 حبة متوسطة | [illegible] | 3 كوب ملتفة |
| [illegible] | 3 حبة متوسطة | [illegible] | ½ 1 كوب مهروس |
| [illegible] | 1 كوب مهروس | [illegible] | |
| [illegible] | ½ 4 كوب [illegible] | [illegible] | |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | |

## عساب وتوابل

| النوع | الكمية | التحضير |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| كبير [illegible] | | ربعه أو طرحين أو ربعه الحب |
| [illegible] | [illegible] | ½ ملعقة صغيرة مطحون [illegible] |
| [illegible] | | ربعه حبق أو مرزنجوش |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] مطحون ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون |
| [illegible] | ½ ملعقة صغيرة | ½ ملعقة صغيرة فلفل مطحون + ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون<br>½ ملعقة صغيرة جاز حلو + ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون<br>½ ملعقة صغيرة فلفل مطحون + ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون<br>½ ملعقة صغيرة فلفل مطحون + ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون<br>½ ملعقة صغيرة فلفل مطحون + ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] ½ ملعقة صغيرة ربعه ½ ملعقة صغيرة جاز حلو مطحون<br>½ ملعقة صغيرة فلفل مطحون + ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون<br>½ ملعقة صغيرة فلفل مطحون + ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون<br>½ ملعقة صغيرة فلفل مطحون + ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون |
| [illegible] | ½ ملعقة كبيرة | [illegible] = الزعتر |
| [illegible] | | جاز حلو + الفلفل + (زنجبيل أو جوزة الطيب) |
| [illegible] | ½ ملعقة صغيرة | [illegible] ملعقة صغيرة مطحون [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | ملعقة صغيرة [illegible]<br>[illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible]<br>ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | ملعقة كبيرة [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | ملعقة صغيرة [illegible]<br>[illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible]<br>ملعقة صغيرة [illegible]<br>ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | ملعقة صغيرة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | ملعقة [illegible] | ملعقة صغيرة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] |
| | | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | ملعقة كبيرة [illegible]<br>[illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible]<br>ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة [illegible] |

# مكونات خمس مصنوعة

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | قطعة (2 بوصة) | 1 ملعقة صغيرة من عطر للغاسيب |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | كوب | 10 حبات كمثرى |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| [illegible] | | ½ كوب سكر ½ كوب ماء |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] (mous harina) | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | ½ كوب | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | كوب | 1 كوب مقلي لجميع الاستعمالات تحول الماء مراقشم بإضافة 1 كوب |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| سكر بني | 1 كوب | 1 كوب سكر + 1 ملعقة كبيرة نبيذ أو شراب ثمرة الغابة |
| سكر حبيبات | 1 كوب | 1 كوب سكر بني فاتح |
| | | 2 كوب سكر + |
| | | ½ كوب [illegible] |
| [illegible] | | [illegible] |
| | | 1 كوب سكر حبيبات + 1 ملعقة صغيرة من شراب ثمرة [illegible] |
| سكر مكعبات | | [illegible] سكر حبيبات |
| شراب الذرة المركز | 1 كوب مقلي | 1 كوب عسل |
| [illegible] | كوب [illegible] | [illegible] |
| | | ½ كوب شراب الذرة المركز الفاتح ½ كوب عسل |
| | | 1 كوب شراب الخيزران المركز |
| شوكولاتة خام (نقي) | 1 كوب حبيبات (سوكلت) | 8 أو مسحوق شوكولاتة منظفة |
| شوكولاتة خام (حلو) | | 1 ملعقة من مسحوق الكاكاو غير محلى ملعقة [illegible] |
| | | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | ½ 2 كوب | 2 كوب حليب كامل الدسم + ½ كوب سكر ناعم (بودرة) 2 ملعقة كبيرة صودا الخبز + ملح |
| كاكاو | ½ كوب<br>4 ملعقة كبيرة | 1 لوبية (25 جرام) (مربع) مبرشمة |
| [illegible] | [illegible] | |
| كريمة جوز الهند | 1 كوب | 1 كوب كريمة |
| [illegible] | [illegible] | |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ½ ملعقة صغيرة كريمة [illegible]<br>½ ملعقة صغيرة كربونات الصوديا + ½ كوب حليب مخفض أو اللبن الرائب<br>½ ملعقة صغيرة كربونات الصوديا + ½ ملعقة صغيرة خل (أو عصير الليمون) مضاف إلى ½ كوب حليب |
| [illegible] | [illegible] | 2 ملعقة كبيرة تابيوكا (مستحضر نشوي يستخدم للحلويات)<br>½ 1 ملعقة كبيرة من مثبت البوظة (الآيس كريم) |

## البان و اجبان و بيض

| نوع المنتج | الكمية | تفاصيل |
|---|---|---|
| جبن روكفور | [illegible] | جبن بارميزان أو جبن رومي مبشور |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| حليب كامل الدسم | 1 كوب | ½ كوب حليب مكثف ½ كوب ماء<br>1 كوب ماء 4 ملاعق كبيرة حليب مجفف كامل الدسم |
| حليب مجفف | كوب | ½ كوب حليب مجفف ½ كوب [illegible] ملعقة كبيرة سكر |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| حليب مكثف | 2 علبة (12 أونصة) | [illegible] |
| بيض | 1 كوب | [illegible]<br>4 [illegible]<br>½ كوب زبدة [illegible] |
| كريمة مخفوقة | 1 كوب | ½ 7 كوب حليب مجفف + 2 ملاعق كبيرة زبدة.<br>1 كوب [illegible] + 2 ملاعق كبيرة زبدة<br>½ كوب [illegible] ½ كوب [illegible]<br>8 أونصة سكر كريمي + ½ كوب حليب (مخفوقة في الخلاط) |
| [illegible] Ricotta | [illegible] | [illegible]<br>½ كوب حليب مخفض ½ كوب |
| كريمة [illegible] | [illegible] | ½ كوب حليب [illegible] + ½ كوب [illegible]<br>[illegible]<br>2/3 [illegible] حليب مخفض ½ كوب زبدة |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] كوب كريمة طبخ (ليمون) + ½ كوب حليب<br>[illegible] + ½ كوب حليب<br>كوب حليب مكثف |
| كريمة مخفقة | [illegible] | [illegible] ½ كوب حليب قابل للتبخير مخفف + 1 كوب ماء + 1 ملعقة صغيرة خميرة بيرة |
| [illegible] | [illegible] | ½ 1 [illegible] كريمة تارتر محضرة حسب القدر حتى الغلية<br>[illegible] كوب حليب مكثف مبرد ملفوفا به لمدة 12 ساعة + 5 دقائق<br>[illegible] |
| كريمة مخبز [illegible] half & half | [illegible] | ½ كوب حليب قابل للتبخير (½ كوب زبدة)<br>½ كوب حليب قابل للتبخير + ½ كوب كريمة مخفقة<br>½ كوب حليب قابل للتبخير + ½ كوب كريمة (للطهي فقط) |
| [illegible] | [illegible] | [illegible]<br>[illegible] |
| بيض | 1 بيضة | 2 صفار بيض<br>2 بياض بيض<br>1 بيض بيضة 2 ملعقة صغيرة زيت<br>½ كوب بديل البيض |
| بديل البيض | 1 بيضة | 2 صفار بيضة<br>1 بياض بيضة ½ 2 ملعقة صغيرة حليب مخفف + 2 ملعقة صغيرة زيت |
| [illegible] | 1 بياض بيضة | [illegible] |
| صفار بيض | 1 صفار بيضة | 1 بيضة كاملة<br>[illegible] |

## الدهون، الزيوت، الخل

| | | |
|---|---|---|
| خل | | [illegible] |
| خل [illegible] | | خل الطعام |
| خل [illegible] | | خل الشمندر |
| زيت السمسم | 1 ملعقة كبيرة | ½ 1 ملعقة صغيرة [illegible] السمسم حلوة + ½ ملعقة صغيرة زيت [illegible] |
| [illegible] | ½ [illegible] | ½ ملعقة صغيرة [illegible] |
| زيت [illegible] | | زيت زيتون أو زيت عباد الشمس |
| [illegible] | [illegible] | ½ [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

# [illegible]

| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] |  | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] |  | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] |  | [illegible] |
| [illegible] |  | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | 3 حبات طماطم متوسطة الحجم مفرومة |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

## اطعمة مختلفة

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | ½ ملعقة كبيرة | ½ ملعقة كبيرة طحين |
| [illegible] | ½ كوب | ½ كوب كريمة حامضة، ½ ملعقة صغيرة عطر حور الجمل<br>½ كوب حليب قاطر<br>½ كوب كريمة حلو الجمل، ½ كوب ماء وحليب |
| [illegible] | | كريمة بيضاوية مضاف عطر حور جمل |
| [illegible] | ½ ملعقة | |
| [illegible] | حبة (½ ربعة) | ملعقة كبيرة صلصة طماطم مسلوقة + ½ كوب جبن مبشور |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | ملعقة كبيرة خردل حاد + ½ ملعقة صغيرة حلو + ½ ملعقة صغيرة سكر |
| [illegible] | | ½ كوب سكر بني + ½ كوب [illegible] ½ ملعقة صغيرة [illegible] |
| [illegible] | ½ ملعقة | |
| [illegible] | ½ كوب | ½ كوب كريمة حامضة + ½ ملعقة صغيرة عطر حور جمل + ½ ملعقة كبيرة عصير ليمون + ½ ملعقة صغيرة صلصة [illegible] |
| [illegible] | ½ كوب | ½ كوب [illegible] ½ ملعقة كبيرة [illegible] |
| [illegible] | | ½ كوب شراب ذرة مركز |
| [illegible] | | |
| [illegible] | كوب | ½ كوب صلصة طماطم + ½ كوب سكر + ½ ملعقة كبيرة خل أبيض<br>½ كوب صلصة الفلفل حار أو الفلفل حار |
| [illegible] | ½ ملعقة | |
| [illegible] | ½ كوب | ½ كوب خل + ½ كوب ماء + ½ ملعقة كبيرة سكر |

# [illegible]

[illegible]

[illegible]

تساعدين بين طوبي الأسطر واعصر عصير الليمون الى شرائح
حتى 2 او 3 شرائح فوق بعضها باستعمال المعصر او السكين
قطعيها من الطرف الى منتصف شريحة ثم بين شكل مثلث ثم
ضعيها على طبق التقديم

باستعمال السكين قطعي وسط الليمون ولكن لا تكملي مجزوء من محتوى أي جزء
شبيه بوقعي حلدي السكين من طرف شاكي والقطعي ايضا دو [illegible]
سكري بعيك حوالي 1 سم من الليمون عبر مقطوع بالسكين قطعي نفس الطريقة
[illegible] من على الليمون فوقي الليمون من الداخل باستعمال سكين مدببة، مقشيه معا
[illegible] ذلك من خصراوات صحيحة فوق برين الدمو

[illegible]

[illegible]

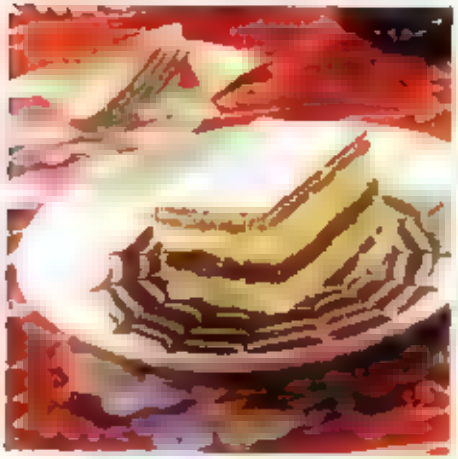
## صلصة لشوكولاتة البيضاء:

| | | |
|---|---|---|
| 2 | [illegible] | [illegible] |
| 10 | [illegible] | [illegible] |
| ½ | [illegible] | [illegible] |

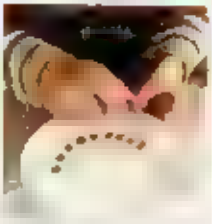
## صلصة لشوكولاتة:

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

[illegible]

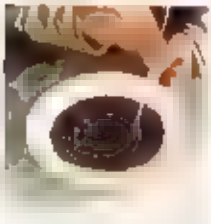


[illegible]



[illegible]

[illegible]



[illegible]


الزبيب بالفريك
الزبيب بلحم الخمسة
الزبيب بالسكر

# [illegible]

## الفواكه

التفاح

المشمش

الموز

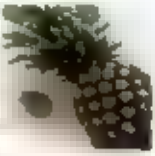
الكرز

الخوخ

الكمثرى

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

# الخضراوات

الخيار

الأرضي شوكي

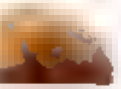
البروكلي

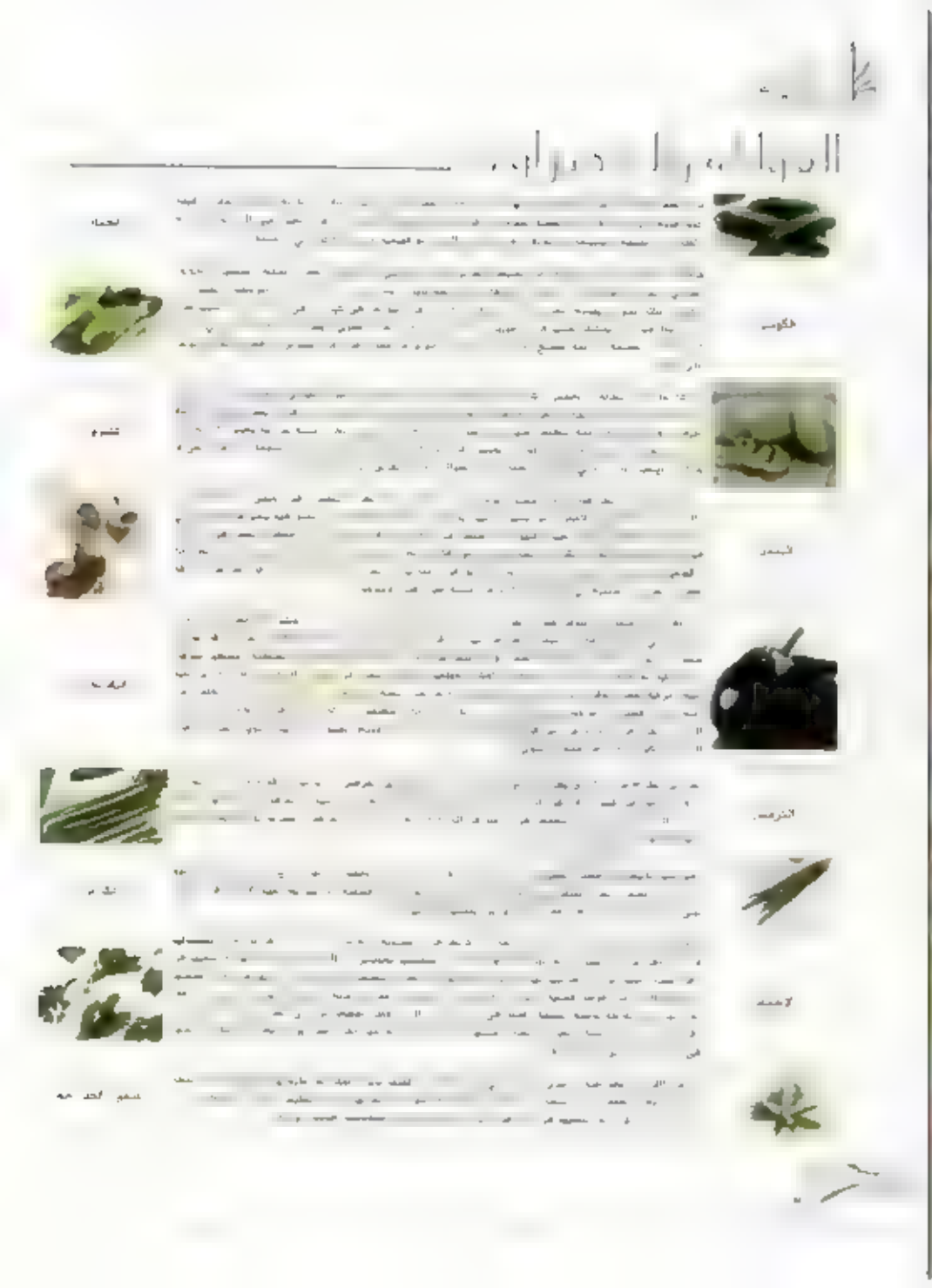
الجوكانه

الكرنب

قرنبيط الخضراء

الشمندر





# عجينة الباستا ( المنزلية )

عجينة المكرونة ومسمى مكرونة او باستا المطبخ الايطالي الذي اشتهر في كافة المطابخ العالمية واصبحت له شعبية لدى كافة الشعوب عندما تحضرين اعداد المكرونة المكرونة [illegible] الباستا [illegible] لا تحتاج ولا تحتاج كثير من المجهود [illegible] في تشكيلها باشكال مختلفة يمكنك استخدام [illegible] تحضرين المكرونة على الاشكال الاساسية وقد تحتاجين ماكينة فرد العجين للحصول على اشكال مختلفة ومتنوعة وهي تتوفر في الاسواق ماكينة متخصصة او تكون مرفقة مع جهاز الخلاط

| | |
|---|---|
| [illegible] | [illegible] |
| حبة كبيرة | [illegible] |
| ملعقة صغيرة | [illegible] |
| ملعقة كبيرة | [illegible] |

[illegible]

**بالتقليب واتركيها لترتاح حوالي ساعة او ساعتين في الثلاجة طوال الليل**

[illegible]

**ومنشكة العجين من 4 – 5 دقائق ثم غطيها كالسابق**

[illegible]

**كرري التركيب بعد حوالي 40 دقائق ثم اسطحيها**

[illegible]

**فقط دائما الضروري تصبح ميكرا بعدي قطعه وتحولين او اسطحيها في [illegible]**

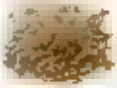
**مضافة إلى اسطحيها ميشرش الشطعة يصبح النصائح الصلصة جيدا على جوانب الباستا**

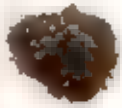
[illegible]

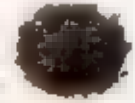
**هادئة تصبح دقائق لساكني من تشرب الصلصة وتوزيعها جيدا الى الباستا**

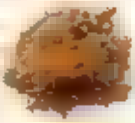
[illegible]

بالزعفران كما يمكن اضافة الزعفران في ماء السلق









# فكرة من منال

عند قلي الأطعمة تنتشر الرائحة المزعجة في المطبخ. لتفادي ذلك اغلي بعض حبات أوراق الغار وحبات الهيل وعود من القرفة في قدر ماء بجوار المقلاة. ستلاحظين اختفاء الرائحة

استعملي ملعقة [illegible] لتقطيع و [illegible] لعمل كرات من البطيخ أو الآيسكريم لتزيين الكيك والأطعمة و كرات من [illegible] للمربع

## قدور نظيفة

للتخلص من البقع المتكونة على القدور المصنوعة من الستانلس ستيل امسحيها بقطعة قطنية مبللة بقليل من الكحول ثم اشطفيها جيدا

## شرائح جبن رقيقة

يمكنك تقطيع الجبنة الى شرائح رقيقة باستعمال مقشرة الخضار

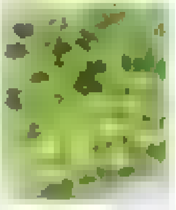
ادهني مبشرة الجبنة بقليل من الزيت قبل بشر الجبنة فهذا يعمل على عدم التصاق الجبنة في المبشرة

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

# السلطات

اغسل يديك جيداً قبل الطهي. تأكد من غسل جميع الخضروات والفواكه. استخدم أدوات نظيفة وأطباق نظيفة. تجنب تذوق الطعام أثناء الطهي. يفضل استخدام ملعقة خشبية أو بلاستيكية. تجنب تذوق الطعام في كل مرة. حسب حاجتك الخضراوات التي تتوفر لديك للشرب.

| | | |
|---|---|---|
| | | روبيان كبير الحجم أو متوسط |
| | كمثرى | جيمبري، قريدس |
| 2 | قطعة | ورق عنب، نوري |
| 1 | حبة كبيرة | بصل، ثوم |
| 1 | حبة | ليمون، برتقال، ليمون |
| 2 ½ | حبة | هيل |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| | | |
| ½ | حبة كبيرة | بطاطس |
| 2 | فص كبير | ثوم مهروس |
| ½ | كوب | زيت نباتي |
| ½ | كوب | خل أو طريحة |

| | | |
|---|---|---|
| ½ | ملعقة صغيرة | قشر الليمون |
| 1 | ملعقة صغيرة | ثوم مهروس |
| | ملعقة صغيرة | بصل مهروس |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| | | |
| 1 | كوب | طحم بحر |
| ½ | كوب | كاري |
| 1 | علب كبيرة | ثوم مهروس |
| 2 | ملعقة كبيرة | مسحوق حبة مهروس ناعم |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل حلو |
| 2 | ملعقة صغيرة | قشر ليمون |

1 - الروبيان: قشري الروبيان مع الاحتفاظ بالذيل، نظفي الروبيان وذلك بسرع الخيط الموجود على الظهر. اغسليه جيداً. ضعي الروبيان في قدر متوسط الحجم، اقمريه بالماء. اضيفي ورق العنب، البصل، الليمون، الهيل والملح. ضعي القدر على نار متوسطة، دعيه يغلي بهدوء. ثم خففي النار واتركيه لنضج دقائق الى ان يصبح الروبيان ويصبح برتقالي اللون. صفيه من الماء. تخلصي من بقية المكونات. اغسليه بالماء البارد. ضعيه في طبق زجاجي عائمة بالدايلوب. ضعيه بالثلاجة الى ان يبرد.

2 - البطاطس: اغسلي البطاطس، لا تقشريها. ضعيها في قدر متوسط الحجم، اغمريها بالماء ثم اضيفي منقعة كبيرة من الملح، دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي. غطي القدر ثم خففي النار واتركيه لمدة (21-25 دقيقة) الى ان تنضج البطاطس تماماً. قشري البطاطس وهي ساخنة بعض الشيء لكي يسهل عليك هرسها.

3 - استعملي أداة هرس البطاطس أو مصفاة هرس بخضراوات. اهرسي البطاطس وهي ساخنة. يمكنك إضافة قليل من البطاطس اضافة بقية المكونات: الثوم، الزبدة، الحليب أو الكريمة، الفلفل الأبيض، الثوم، البودرة، البصل، البودرة والملح. قلبي البطاطس جيداً لكي تتوزع المكونات. تذوقي الطعام واضيفي مزيد من البهارات حسب الرغبة.

4 - احضري طبق تقديم مسطح واسع، شكلي البطاطس في وسط الطبق على شكل هرم.

5 - رصي الروبيان على البطاطس بشكل جذاب. ورصي المقبلات أو أية خضراوات أخرى حول البطاطس للزينة.

6 - تحلية: في طبق زجاجي عميق، ضعي المايونيز، الكاتشاب، الثوم، المحلى، الصلح، الفلفل، الفلفل الأسود. باستعمال سوكة قلبي المكونات مع بعضها حتى تحصلي على صلصة متجانسة.

7 - رشي الصلصة على هرم البطاطس بحيث تتساقط على الروبيان. قدميه مباشرة. أو ابقي بعض الصلصة ضعيها في طبق جانبي وقدميها مع السلطة.

[illegible]

درجة الصعوبة [illegible] الكمية 6-8 أشخاص

سلطة شرقية ساخنة بجانب المشوي، غنية بالقيمة الغذائية لاحتوائها على [illegible] والألياف و [illegible] سليمة للجهاز [illegible] هي أقدم السلطة شرقية بحيث يمكنك الاستغناء عن صلصة أو [illegible] تأمر كما لا [illegible] ارادة [illegible]

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | بصلة | خس عربي مقطع مكعبات | |
| 1 | حبة كبيرة | باذنجان غير مقشر مكعبات | |
| 1 | حبة كبيرة | بطاطس مقشرة مكعبات | |
| 1 | حبة متوسطة | خس شرائح رفيعة | |
| 1 | حبة متوسطة | فلفل شرائح رفيعة | |
| 2 | حبة متوسطة | خيار شرائح رفيعة | |
| 1/2 | كوب | حمص (معلب مسلوق) | |
| 1 | علبة صغيرة | ذرة حب صحيح | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | كوب | زيتون | |
| 2 | كوب | صنوبر | |
| 4 | فص كبير | ثوم مهروس | |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل أبيض | |
| 1 | ملعقة صغيرة | عصير ليمون | |
| 2 | كوب صغير | قشر حمص حب مقروم | |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ملعقة كبيرة | سمسم |
| 2 | ملعقة كبيرة | بقدونس مقروم |

1 - احضري مقلاة واسعة عميقة، ضعي فيها زيت ذرة بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا. سخني الزيت على نار متوسطة

2 - ضعي مكعبات الخبز في الزيت الساخن واقلي الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجيه باستعمال ملعقة ذات ثقوب واسعة، اتركيه على ورق نشاف للتخلص من الزيت الفائض

3 - في نفس الزيت، اقلي البطاطس الى ان تصبح ذهبية، اخرجيها واتركيها على ورق نشاف او في مصفاة

4 - اقلي الباذنجان بنفس الطريقة. اخرجيه واتركيه جانبا. اتركي الخضراوات الى ان تبرد

5 - احضري طبق واسع مناسب للتقديم. ضعي الخس في الطبق بحيث يغطي قاع الطبق

6 - وزعي فوقه نصف مقدار شرائح البصل

7 - وزعي فوقه نصف شرائح الخيار

8 - وزعي فوقه نصف الثوم

9 - وزعي مكعبات البطاطس

10 - وزعي مكعبات الباذنجان

11 - وزعي بقية شرائح الخيار

12 - وزعي بقية الخبز

13 - وزعي الحمص

14 - وزعي الذرة

15 - وزعي بقية شرائح البصل

16 - [illegible] في طبق عميق ضعي الزيت الصنوبر الثوم الملح الفلفل الأبيض، عصير الليمون، الفلفل الحار، قلبي باستعمال الشوكة الى ان تختلط المكونات مع بعضها. وزعيها فوق السلطة

17 - انثري السمسم والبقدونس فوق السلطة فتصبح جاهزة

## فكرة من صال

- تقليل السمن يمكنك تحضير الخبز في الفرن
  - [illegible]
  - الحرارة لمدة 10 دقائق الى ان [illegible]
- تزيد من الألياف يمكنك قلي البطاطس بدون تقشيرها
  - [illegible]

# سلطة معكرونة طبيعية

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 6 - 8 أشخاص

تعتبر هذه الوجبة صحية وخفيفة تكفي تحضيرها من أطباق الطبيعة بشكل خاص [illegible] يمكن تناولها خلال الموسم وأيضا خلال سفرة الزواج الأسرة.

| | | |
|---|---|---|
| 200 | جرام | معكرونة |
| ½ | حبة كبيرة | خس سرافيج |
| 2 | حبة كبيرة | طماطم سرافيج |
| 3 | حبة كبيرة | خيار سرافيج |
| 2 | حبة كبيرة | بصل سرافيج |
| 2 | كوب | باريلا، مسلوقة |
| 2 | كوب | جزر مبروش |
| 1 | علبة صغيرة | ذرة حلو مصحح |
| | علبة صغيرة | فاصوليا خضراء |
| | كوب | كريمة حامضة |
| 4 | حبة | بيض مسلوق |
| 3 | كوب | زيتون أخضر أو أسود |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | كوب | طحين |
| ½ | كوب | [illegible] |
| 2 | فص كبير | ثوم مهروس |
| 2 | ملعقة صغيرة | سكر |
| 2 | ملعقة صغيرة | بصل بودرة |
| 1 | ملعقة صغيرة | ثوم بودرة |
| 1 | ملعقة صغيرة | زعتر أو ريحان مجفف |
| ½ | كوب | عصير الليمون |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

1 - اسلقي المكرونة حسب التعليمات المذكورة على العبوة، اغسليها بالماء البارد ثم اتركيها إلى أن تبرد تماما.

2 - المقلية في طبق عميق مقلي الخل، زيت الزيتون، الثوم المهروس، السكر، البصل البودرة، الثوم البودرة، الزعتر، عصير الليمون، الملح والفلفل، وباستعمال مضرب شيك يدوي أو ملوكة اخلطي المكونات جيدا إلى أن تختلط. غطي الصلصة وضعيها بالثلاجة لحوالي 10 دقائق إلى أن تكتسب طعما طيبا.

3 - احضري طبق السلطة ابتدائي بوضع تشكيلة المكونات على شكل طبقات حسب موقعك أو كما هي مصورة، مع مراعاة توزيع حوالي 3 ملعقة كبيرة من الصلصة فوق كل طبقة أثناء قيامك بتحضيرها في الطبق.

4 - وزعي الكريمة الحامضة على السطح، مضي فوقها بيض المسلوق وبعض الحمصراوات للتزيين.

5 - ضعي السلطة في الثلاجة إلى أن تصبح باردة.

- [illegible] يمكنك استبدالها مع أي تشكيلة سلطة أخرى.
- [illegible] يكفيك 400 جرام من المكرونة [illegible] كبيرة الشكل.
  يمكنك إعداد السلطة وتقديمها [illegible] وتركها وضعها في الثلاجة بعض الوقت يساعد على اكتساب طعما طيبا.
- [illegible] في الوسط.

درجة الحرارة [illegible] الكمية 4–6 أشخاص

الصلصة والصلصة هي هذه الوجبة التي مناسبة للتقديم مع أي وجبة و يمكن للمحشوات والمعكرونة والصلصة والصلصة أيضا من صلصة البندق الخاص مناسبة للتقديم مع أي سلطة من الخضراوات. تحتوي لديك حسب الذوق [illegible] غنية ولذيذة الطعم ممكن من تحضيرها مع [illegible] و [illegible] من [illegible] الطاطم

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 3 | حبة كبيرة | طماطم حمراء | 1 | كوب | بن خاثر |
| 2 3 | حبة كبيرة | طماطم صغيرة | 1 | كوب | مدوبس |
| 2 | حبة كبيرة | بصل | 3 | ملعقة كبيرة | عصير الليمون طازج |
| 1 | حبة متوسطة | فلفل أحمر حلو | 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | حبة متوسطة | فلفل أحمر حلو | 1 | ملعقة صغيرة | ثوم بودرة |
| 1 | حبة متوسطة | فلفل أحمر حلو | ½ | ملعقة صغيرة | بصل بودرة |
| | | | ½ | ملعقة صغيرة | زنجبيل مطحون |
| | | | ½ | ملعقة صغيرة | ريحان مجفف |
| 1 | عود صغير | بصل أخضر مفروم ناعم مع الأوراق | ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

1 - اغسلي طبق تقديم واسع
2 - قطعي الطماطم الى شرائح رفيعة
3 - قشري الخيار خطوطا رفيعة قطعيه الى شرائح
4 - قطعي الفلفل الى مكعبات صغيرة
5 - رصي الطماطم، الخيار، الفلفل في طبق التقديم بشكل جذاب

6 - في [illegible] صغير البصل [illegible] مفروم [illegible] الصلح، الثوم، البصل، الأوريجانو، الريحان والفلفل الأبيض باستعمال مضرب شبك يدوي او شوكة قلبي كافة المكونات مع بعضها الى أن تتجانس ورصيه فوق السلطة وقدميها مباشرة

يمكن تخزين الصلصة مسبقا وحفظها في الثلاجة لمدة ساعات

- لم يتوفر الديوبير استعملي الكريمة الحامضة
- لم يتوفر الثوم استعملي الزبادي أو الروب المحضر بقليل من الحليب

مع أسمى [illegible] يكون [illegible] مكونا من [illegible] سمطة [illegible] والإضافة [illegible] مع [illegible] بحسب [illegible] الأخضر [illegible] بأسمى [illegible] سلطة مطبخ مكمبات صغيرة

| | | |
|---|---|---|
| 4 | عدد متوسط | بطاطس |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | كريمة حامضة |
| 2 | كوب | [illegible] |
| 2 | كوب | [illegible] |
| 1 | ملعقة كبيرة | صفصاف [illegible] |
| 4 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون طازج |
| ½ | ملعقة صغيرة | ثوم بودرة |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | عدد متوسط | بصل أخضر [illegible] رفيعة مع الورق |
| 2 | عدد متوسط | فلفل أخضر [illegible] صغيرة |
| 1 | كوب | [illegible] أخضر مفروم |
| 1 | كوب | [illegible] أخضر مفروم |
| 2 | ملعقة كبيرة | [illegible] أخضر مفروم |
| 1 ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

1 - [illegible] في [illegible] صغيرة [illegible] ملعقة كبيرة من [illegible] ثوم [illegible] بطاطس [illegible] ملعقة كبيرة من [illegible] ملعقة صغيرة من [illegible] فوضعي بعملية خبار لتمييع بالشوكة بعد مرور حوالي [illegible] من [illegible]

2 - [illegible] بساخنة [illegible] في طبق واسع وصبيها بالثلاجة [illegible]

3 فصلي [illegible] في مطبخ صغيرة [illegible] ثوم [illegible] كريمة [illegible]

4 [illegible]

5 [illegible] فلفل حيدا

6 [illegible] بالصلصة

7 [illegible] البطاطس [illegible]

تمزيد من طعم الكريمة استعملي 1 كوب من الكريمة الحامضة ولا تضعي الزيت [illegible] ثلاجة مكر [illegible] يمكنك تحضير السلطة وحفظها بالثلاجة لمدة ساعتين [illegible] أكثر

درجة الحرارة • الفرن 4- 5 الحاضر

طبق شهير وبريء و لذيذ نفس الوقت سهل وسريع يمكنك تقديمه كوجبة سريعة في وجبة الغداء اليومية كما يمكنك تقديمه في الرحلات وأكلات العصر والسهرات وأيضا يمكنك تقديمه في الحفلات والمناسبات كمقبلات سهلة تعد لتطعم وتشبع الشهية بالوان الجبن

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | حبة كبيرة | خبز | 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 4 | حبة كبيرة | طماطم مجففة | ½ | كوب | جبن |
| 2 | حبة كبيرة | طماطم صغيرة | 3 - 4 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون طازج |
| 1 | حبة كبيرة | فلفل حلو أخضر | ½ | كوب | زيت زيتون |
| 1 | حبة كبيرة | فلفل حلو أحمر | | ملعقة كبيرة | زعتر مجفف |
| 1 | حبة كبيرة | بصل كروي | 1 | ملعقة كبيرة | أوريجانو مجفف |
| | | | ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 2 | ملعقة صغيرة | ثوم مهروس ناعم | ½ | كوب | جبن أبيض مقشر ناعم |

1 - أغسلي الخضراوات جيدا ثم جففيها أخضري على مناسب للسلطة يفضل أن يكون واسع لكي يمكنكي من وضع شرائح السلطة على شكل شبشب متناسق

2 - قشري الخيار على شكل خطوط رفيعة، ثم قطعيه الى شرائح بسماكة ½ سم تقريبا، ضعي شرائح الخيار في قاع الطبق

3 - قطعي الطماطم الى شرائح ½ سم تقريبا رصيها بشكل متناسق فوق الخيار

4 - أفرغي البذور من الفلفل ثم قطعيه أيضا الى شرائح رصيها بتناسق فوق الطماطم

5 - قشري البصل، قطعيه الى شرائح رفيعة بسماكة ½ سم تقريبا وزعي البصل فوق السلطة

6 - بخلطة في وعاء زجاجي صغير ضعي ملح الثوم، الخل وعصير الليمون باستعمال الشوكة قلبي الى أن تختلط المكونات، أضيفي زيت الزيتون، الزعتر، الأوريجانو والفلفل الأسود، اخفقي بالشوكة جيدا الى أن يتكون لديك مستحلب أضيفي الجبن وقلبي جيدا الى أن يوزع الجبن في الخليط جيد

7 - وزعي الصلصة فوق السلطة بحيث تغطي كافة الشرائح جيدا، سيلاحظين أن الصلصة ستتساقط الى الشرائح التي في الأسفل وتبقى فتات الجبن لأيضا على سطح السلطة بشكل جذاب وجاهز للتقديم مباشرة

- الصلصة الصلصة [illegible] يمكنك [illegible] الجبن
- للتخفيف من حدة طعم البصل انقعي الشرائح بالماء البارد لربع ساعة
يمكنك اعداد الصلصة مسبقا وحفظها في الثلاجة لمدة ساعات

# سلطة سمبوز

درجة الصعوبة [illegible] الكمية [illegible] 4 أشخاص

[illegible] الدجاج [illegible] طرق إعدادها في هذه الوصفة [illegible] ولن تكتمل لذة طعمها إلا حين تتذوقها [illegible] السلطة لن يصير [illegible] تصري على فتورية [illegible] تتلذذ.

| | | |
|---|---|---|
| 4 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 5-4 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

## [illegible]

1 - [illegible] من أطراف التوست قطعيه إلى مكعبات صغيرة

2 - [illegible] بدرجة حرارة 180 [illegible] شبكي الأوسط [illegible] صينية واسعة قصيرة الحافة

3 - [illegible] الزيت في مقلاة صغيرة [illegible] على نار هادئة [illegible] الثوم والملح والفلفل [illegible] باستمرار إلى أن يذبل الثوم [illegible] بعد [illegible] ابتعدي [illegible] النار [illegible] جانب [illegible] إلى أن يتشبع الزيت بنكهة الثوم [illegible] الزيت [illegible] من الثوم

4 - [illegible] مكعبات التوست في الصينية [illegible] الزيت بأطراف [illegible] مكعبات إلى [illegible] دون [illegible] من وقت لآخر لكي تتأكدي أن [illegible] إلى الصينية إلى أن يبرد تماما

5 - [illegible] في وعاء [illegible] الخلاط [illegible] الأشوحة والثوم [illegible] إلى أن [illegible] على [illegible] تضيفي [illegible] إلى أن تختلط المكونات، ثم ضع استمرار [illegible] بإضافة الزيت بالتدريج من الصحن العلوي [illegible] إلى أن تحصلي على صلصة متجانسة [illegible] في الصلصة [illegible] وجهه [illegible] بأية [illegible] بالأشوحة ولكن [illegible] قويا [illegible]

6 - [illegible] في مصفاة للتخلص من الماء [illegible] في فرطة [illegible] إلى أن يجف

7 - [illegible] الجبن إلى شرائح عرضها 2 سم تقريبا [illegible] إلى تقومي بتقطيع الجبن [illegible] بدون [illegible] على [illegible] بالضغط [illegible] بشرة [illegible]

8 - [illegible] صفي الجبن في طبق تقديم فردي أو طبق كبير (يمكنك استعمال أوراق الجبن الداخلية الصغيرة [illegible])

9 - [illegible] مكعبات الخبز المحمصة فوق الجبن

10 - [illegible] الصلصة [illegible] من توزيع مكوناتها [illegible] ثم [illegible] فوق السلطة بحيث [illegible] بعضها فوق مكعبات الخبز [illegible] وبكثرة [illegible]

11 - [illegible] جبن البرميجان أو الرومي فوق السلطة ثم قدميها مباشرة

[illegible] كافة مكونات هذه الصلصة [illegible] بالملاعق [illegible] عند التدوم

# الفتوش

درجة الصعوبة ● ● التكلفة ● 4 - 6 أشخاص

[illegible] الفتوش [illegible] الكريم [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
صحيا من الكرب مرت ان تعطي عليه.

| | | |
|---|---|---|
| 2 | رغيف | خبز عربي |
| 1 | كوب تقريبا | نعناع طازج اوراق |
| [illegible] | كوب تقريبا | بقلة طازجة اوراق |
| 3 | حبة متوسطة | خيار |
| [illegible] | حبة تقريبا | خس |
| 4 | عود متوسط | بصل اخضر |
| [illegible] | حبة كبيرة | فلفل حلو اخضر |
| 4 - 6 | حبة | فجل احمر |
| 3 - 4 | حبة كبيرة | طماطم |
| 1 | كوب | بقدونس او [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | كوب | عصير ليمون طازج |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 3 - 4 | فص كبير | ثوم مهروس |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | كوب | زيت زيتون |
| 3 | ملعقة كبيرة | سماق |

1 • [illegible] سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م، افتحي رغيف الخبز [illegible] من الخبز [illegible] الخبز على شبك الفرن [illegible] الى ان يصبح بلون ذهبي، اخرجيه من الفرن واتركيه ليبرد، ثم كسريه باصابعك الى قطع صغيرة، ستكون بشكل غير متناسق ولكن هذا [illegible]

2 [illegible] باستعمال مقص المطبخ او سكين مشرشرة، قطعي رغيف الخبز الى مربعات صغيرة مقاس 1½ سم تقريبا سخني زيت [illegible] في مقلاة عميقة واقلي الخبز الى ان يصبح ذهبي اللون، انقليه على ورق نشاف لتتخلصي من الزيت الفائض، اتركيه يبرد قبل الاستعمال

3 • ضعي الخبز في طبق سلطة عميق وكبير الحجم، وابدئي بتجهيز الخضراوات كل صنف حسب ما هو مذكور، لاحقا كلما انتهيت من تجهيز صنف ضعيه الى الطبق فوق الخبز

4 افرمي اوراق النعناع فرما خشنا بحيث يتم تقطيع الورقة الى 3 او اربعة اجزاء تقريبا

5 • افرمي البقلة (الرجلة) حسب طريقة النعناع (اذا كان حجم ورقة البقلة صغير لا تفرميه واتركيه صحيحة)

6 • قشري الخيار ثم قطعيه طوليا الى اربعة اجزاء، ثم قطعيه بالعرض الى شرائح رفيعة [illegible] على مكعبات صغيرة، يمكنك ايضا استعمال الخيار دون تقشير

7 • افرمي الخس الى شرائح رفيعة، او قطعيه يدويا الى قطع صغيرة

8 • اما البصل الاخضر فقطعيه الى شرائح رفيعة، واذا كانت اوراقه طازجة وخضراء، شبيه بمكنك تقطيع بعضها لتضفي على الفتوش طعما لذيذا

9 - بالنسبة للفلفل افرمي البذور [illegible] ثم قطعيه الى مكعبات صغيرة الحجم [illegible] مع حجم الخبز

10 - قشري الفجل [illegible] اذا كانت القشرة صلبة وخشنة، قطعي الفجل الى نصفين ثم الى شرائح او مكعبات صغيرة، اذا كان وسط الفجل جافا [illegible] لا داعي لاستعمال هذا الجزء واستعملي فقط الطبقة الخارجية منه [illegible] دائما شراء الفجل الصغير [illegible]

11 - افرمي الطماطم الى مكعبات صغيرة الحجم ثم اضيفيها الى طبق الخبز مع بقية الخضراوات

12 - افرمي البقدونس واضيفيه الى الخضراوات

13 - قلبي الخبز مع كافة الخضراوات الى ان تتوزع جيدا [illegible] في اعداد الصلصة

14 [illegible]
الخل الثوم والملح، باستعمال شوكة قلبي المكونات جيدا الى ان يذوب الملح، مع استمرار التقليب اضيفي زيت الزيتون بالتدريج الى ان تتكون لديك صلصة متجانسة

15 - وزعي الصلصة فوق الفتوش قلبي بخفة الى ان تختلط [illegible]

16 انثري السماق على سطح الفتوش ثم قدميه مباشرة

[illegible]

[illegible]

# التصورات

[illegible]

[illegible] الكمية 4- 6 أشخاص

شوربة البروكلي بصفرة بطعم الشيدر والصوصة العدسية الحريفة. [illegible] البروكلي الطازج [illegible] الأخضر الداكن. إضافة صفار البيض في شوربة البروكلي يجعلها غنية بالبروتين أما الكريمة فتزيد من [illegible] وهذه الإضافة تعود حسب رغبتك ويمكنك الاستغناء عنها.

| [illegible] | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| [illegible] | خراف | بروكلي | 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة كبيرة | زيت | 5-6 | كوب | ورق دجاج أو لحم |
| 1 | حبة متوسطة | بصل مفروم | 2 | ملعقة صغيرة | أوريغانو |
| 2 | فص | ثوم مفروم | 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 1 | حبة صغيرة | فلفل أخضر حلو مفروم | 1-2 | حبة كبيرة | صفار البيض |
| 2 | ملعقة كبيرة | دقيق | 1/2 | كوب | كريمة |
| 2 | قطعة | ورق غار | | | |

1 - اغسلي البروكلي، قطعيه إلى شجيرات أو قطع صغيرة [illegible] جانبا
2 - في قدر متوسط بين متوسط الحجم سخني الزبدة أضيفي البصل والثوم وقلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون.
3 - أضيفي الفلفل والبروكلي قلبي باستمرار إلى أن يكتسب البروكلي لون مخضرا ويشيع برائحة ونكهة البصل
4 - انثري الدقيق فوق البروكلي قلبي إلى أن يختلط
5 - أضيفي ورق الغار، الملح، أوريغانو، الفلفل قلبي إلى أن يختلط.
6 - اتركي ورق على نار متوسطة إلى أن يغلي
7 - خفضي النار واتركيه 10- 12 دقيقة حتى أن يصبح البروكلي
8 - تخلصي من ورق الغار (احتفظي ببعض قطع البروكلي للتزيين)
9 - ضعي البروكلي في أبريق الخلاط، شغلي إلى أن يصبح ناعما
10- عيدي شوربة البروكلي إلى القدر سخنيه جيدا
11- في وعاء مناسب ضعي صفار البيض والكريمة قلبي بالشوكة إلى أن يختلط صفار البيض مع الكريمة ضيفي الكريمة إلى الشوربة أثناء القلب الشوربة باستمرار تدوقي الطعم
12- ضعي الشوربة في أطباق التقديم، ضعي بعض قطع البروكلي على سطح الشوربة وقدميها ساخنة

[illegible]

درجة الحرارة [illegible] الكمية 4- 5 أشخاص

شوربة لذيذة بطعم جديد. إذا لم يتوفر جوز الهند الناعم استعيضي عنه بالمقدار نفسه من جوز الهند الكامل بعد أن تقومي بتبريده إلى 2 كوب ماء

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | قطعة | فيليه دجاج منزوع العظم | 1 عود | بصل أخضر ذرائح رفيعة مع الأوراق |
| 1 | حبة متوسطة | بصل | 1 غرس | فلفل أخضر شطة مفروم |
| 2 | ورق | غار طازج | 1 | ملعقة صغيرة | زنجبيل طازج مفروم |
| 2 | حبة | ليمون صحيح | 2 | ملعقة كبيرة | ملعقة صوب |
| 1 ½ | كوب | جوز هند ناعم | 2 | ملعقة صغيرة | كزبرة جافة |
| 2 | كوب | ماء مغلي | 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون | 6 | ملعقة صغيرة | فلفل أبيض |
| 3 | شريحة | قشور ليمون | 2 | ملعقة كبيرة | سمن |

1 - في قدر متوسط الحجم، ضعي الفيليه، اضربيه بالماء، أضيفي البصل، ورق الغار، ½ ملعقة من الملح و حبات الهيل الصحيح. اتركي الفيليه يغلي على نار متوسطة إلى أن ينضج.

2 - أخرجي قطع الفيليه، اتركيها جانبا لتبرد بعض الشيء، صفي المرق لتحصلي على حوالي 2 كوب احتفظي به جانبا.

3 - قطعي الفيليه إلى أصابع طويلة رفيعة. اتركيها جانب.

4 - في وعاء مناسب ضعي جوز الهند، أضيفي إليه الماء المغلي، قلبي إلى أن يختلط جيدا. اتركيه لحوالي 2 دقيقة. صفيه من خلال مصفاة ناعمة، تحصلي من جوز الهند واحتفظي بماء جوز الهند.

5 - في قدر متوسط الحجم، ضعي ماء جوز الهند، مزق الدجاج، عصير و قشور الليمون، شرائح البصل الأخضر، الفلفل الشطة، الزنجبيل، الصنصة والكزبرة، الملح والفلفل.

6 - دعي القدر على نار متوسطة إلى أن يصل إلى درجة الغليان، خففي النار واتركي الشوربة تغلي 5 دقائق. أضيفي الفيليه المقطع، اتركيها تغلي بهدوء لحوالي 10 دقائق. تخلصي من قشور الليمون.

7 - ضعي النشا في كوب صغير، أضيفي 4 ملعقة كبيرة من الماء. أضيفيه إلى الشوربة مع التحريك بهدوء إلى أن تتماسك الشوربة بعض الشيء. تذوقي، ملح.

8 - ضعي الشوربة في أطباق التقديم وقدميها ساخنة.

درجة الصعوبة ● ● التكلفة [illegible] 5 شخص

تعودنا اعداد شوربة السمك اذا كنت تأكل الطعام تحتوي على السمك ولكن [illegible] تأتي [illegible] شوربة تقليدي يتناسب مع اية اصناف [illegible] سمك [illegible] من اصنافه [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 2 ½ | ملعقة كبيرة | زيت ذرة |
| 4 ½ | فص | ثوم |
| 1 | ملعقة | ورق غار كوزان |
| 1 | ملعقة صغيرة | كزبرة جافة مطحونة |
| 1 | حبة كبيرة | بصل مقشور ناعم |
| 3 ½ | فص كبير | ثوم مهروس |
| ½ | ملعقة صغيرة | زعفران خلاج مهروس او مكعبات صغيرة |
| 2 | حبة متوسطة | جزر مهروس ناعم |
| 1 | عود | كرفس اخضر مقروم مع الاوراق مخضرة |
| 2 | حبة متوسطة | طماطم مقشرة مقروصة |
| 3 | ملعقة كبيرة | دقيق |
| 4 | كوب | مرق سمك او ماء |
| 2 | شريحة | قشة سمك هامور او حمر مكعبات صغيرة |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل ابيض |

1 - في قدر متوسط الحجم ضعي زيت الذرة سخني على نار متوسطة. ضيفي السمكة استمري بالتسخين الى ان تذوب السمكة وتتصاعد منها رائحة ذكية

2 - اضيفي ورق الغار والكزبرة، قلبي لتصبح توابل لكي تتضمن الكزبرة وتتصاعد الرائحة

3 - اضيفي البصل، الثوم والزعفران، قلبي على نار متوسطة الى ان يميل البصل

4 - اضيفي الجزر الكرفس والطماطم، قلبي الى ان تختلط مع بقية المكونات وتتضمن الخضراوات جيدا

5 - انثري الدقيق فوق الخضراوات وقلبي الى ان يختلط جيدا

6 - اضيفي مرق السمك، قلبي الى ان يختلط المرق مع المكونات جيدا. دعي المرق على نار متوسطة الى ان يغلي

7 - اسقطي قطع السمك في المرق دعيه على نار قوية الى ان تغلي الشوربة، اضيفي الملح والفلفل

8 - خفضي النار وغطي القدر واتركي الشوربة تطهى هكذا بحوالي 20 دقيقة او الى ان ينضج السمك

9 - تذوقي طعم الشوربة. ضعيها في اطباق التقديم وقدميها مع شرائح الليمون

- [illegible]
- [illegible]
- الجزر والطماطم يعطي قيمة غذائية وطعم لذيذ، وايضا لونا براقا مميزا على الشوربة
- [illegible]

درجة الصعوبة ● ● الكمية 4 – 6 أشخاص

يوجد هذه الأصناف التقليدية التي لا تكاد تخلو من المائدة المغربية والتونسية. تجدون هنا هناك مزيج عدة الشوربة مع الخضراوات.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | كوب | عدس | |
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت | |
| ½ | ملعقة صغيرة | كمون مطحون | |
| 1 | حبة متوسطة | بصل مفروم ناعم | |
| 3 | فص كبير | ثوم مهروس | |
| 2 | حبة متوسطة | جزر مكعبات صغيرة | |
| 2 | حبة كبيرة | طماطم مقشرة مكعبات صغيرة | |
| 1 | حبة | كرفس مكعبات صغيرة | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | |
| | ملعقة صغيرة | كمون ناعم | |
| ½ | ملعقة صغيرة | زعفران | |
| 2 | كوب | مرق دجاج | |
| 4 | كوب | ماء | |

1 - اغسلي العدس جيدا. ضعيه في مصفاة.

2 - ضعي الزيت في قدر متوسط الحجم، ضعيه على نار متوسطة إلى أن يصبح ساخنا. أضيفي الكمون المطحون، قلبي ليصبح لونه أغمق إلى أن تتصاعد رائحته. أضيفي البصل، قلبي إلى أن يصبح ذهبي اللون 4 – 5 دقيقة.

3 - أضيفي الثوم، قلبي لمدة دقيقة.

4 - أضيفي الجزر، الطماطم، الكرفس، الملح، الفلفل، الكمون الناعم والزعفران، قلبي لمدة 2 – 3 دقيقة إلى

[illegible]

5 - أضيفي العدس، الرق و الماء، قلبي إلى أن [illegible] مكونات الشوربة.

6 - دعي الشوربة تصل إلى درجة الغليان، ثم خفضي النار واتركيها 20 – 25 دقيقة، إلى أن ينضج العدس والخضراوات. توفي الشوربة وأضيفي مزيد من الملح إذا احتاج الأمر (لا داعي لتصفية أو طحن الشوربة).

7 - ضعي الشوربة في طبق التقديم. يزين فوقها بعض الكمون المطحون.

## فكرة من عندي

- يمكن تقديم الخضراوات مع البصل وضعها على الشوربة مكعبات طبية.
- [illegible]

درجة الحرارة ○ ○ الكمية 5- 6 أشخاص

تقلي صغيرة من اللحم مع تشكيلة من الخضراوات عصرية ولذيذة. يمكنك استعمال خضراوات مجمدة أو طازجة

| | | |
|---|---|---|
| 200 | جرام لحم | شرائح لحم |
| 2 3 | ملعقة كبيرة | زيت |
| 1 | حبة متوسطة | بصل مفروم ناعم |
| 2 | فص | ثوم مهروس |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| ½ | ملعقة صغيرة | كزبرة جافة مطحونة |
| ¼ | ملعقة صغيرة | باربريكا فلفل حلو |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل شطة مطحون |
| ½ | ملعقة صغيرة | بهار لحم مخلوط |

| | | |
|---|---|---|
| ½ | ملعقة صغيرة | زعفران |
| 4 6 | حبة كبيرة | مشروم (فطر) طازج |
| 1 | كوب | خضراوات متشكلة مجمدة |
| 1 | حبة كبيرة | طماطم مقشرة مقطعة |
| ½ | حبة متوسطة | فلفل أخضر حلو مكعبات صغيرة |
| ½ | حبة متوسطة | فلفل أحمر حلو مكعبات صغيرة |
| 2 4 | ملعقة كبيرة | شوفان |
| 4 5 | كوب | مرق لحم أو دجاج |
| 2 3 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون |

1 - قطعي اللحم إلى مكعبات صغيرة الحجم
2 - ضعي الزيت في قدر متناسب مستطيل واسع. ضعي على نار متوسطة
3 - أضيفي البصل والثوم، قلبي إلى أن يذبل البصل. أضيفي اللحم، قلبي إلى أن يتحمر اللحم
4 - أضيفي الكمون، الملح، الفلفل الأسود، الكزبرة، الباربريكا، التشطة، البهارات و الزعفران. قلبي إلى يختلط اللحم مع البهارات ويكتسب تكهة طيبة
5 - غطي القدر واتركه على نار هادئة لحوالي 30 دقيقة إلى أن تتأكدي من نضج اللحم (إذا أصبح اللحم جافا أضيفي قليل من الماء أو المرق)
6 - أضيفي المشروم إلى اللحم وقلبيه لبضع ثواني مع اللحم إلى أن تتصاعد رائحته
7 - أضيفي الخضراوات، الطماطم، الفلفل الأخضر والأحمر، الشوفان. قلبي المكونات على نار متوسطة لحوالي 2 دقيقة إلى أن تكتسب الخضراوات تكهة لذيذة
8 - أضيفي المرق، قلبي الشوربة لكي يختلط المكونات جيدا. دعي الشوربة تغلي على نار قوية ثم خففي النار واتركيها على نار هادئة 15 - 20 دقيقة إلى أن [illegible] حتى [illegible] حبات الشوربة تذوبي الملح
9 - أضيفي عصير الليمون، وزعي الشوربة في أطباق تقديم. قدميها مع البقدونس والليمون

- [illegible] الوصفة [illegible] ملعقة [illegible] ملعقة صغيرة [illegible] الوصفة باستعمال أي نوع من اللحم كما ترغبين. لحم بقر أو ضأن مقطع إلى مكعبات مثلا
- [illegible]
- [illegible] الوصفة [illegible] الفلفل [illegible]

درجة الصعوبة ■ ■ الكمية 4 - 6 أشخاص

المشروم [illegible] بعدة أشكال وأنواع [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] تعرفة لذيذة

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 400 | جرام | مشروم طازج | ٢ | ملعقة كبيرة | دقيق |
| ٢ | قطعة | [illegible] | ٦ | كوب | مرق دجاج |
| ٢ | ملعقة كبيرة | زبدة | ١ | ملعقة صغيرة | ملح |
| ٢ | ملعقة كبيرة | زيت | ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| | حبة كبيرة | بصل مفروم | ١ | كوب | كريمة |
| ٢ | فص | ثوم مفروم | | | |

1 - امسحي المشروم بفوطة قطنية رطبة، أو بمنشفة من ورق المطبخ. قطعي المشروم إلى قطع صغيرة. اتركيه جانباً

2 - قطعي صدر الدجاج إلى مكعبات صغيرة

3 - في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والزيت. أضيفي قطع الدجاج، قلبي على نار متوسطة حتى أن تصبح ذهبية اللون

4 - أضيفي البصل والثوم واستمري بالتقليب حتى أن يصبح البصل ذهبي اللون

5 - أضيفي المشروم المقطع، قلبي على نار هادئة إلى أن يذبل المشروم قليلاً وتتصاعد رائحته

6 - رشي الدقيق فوق خليط المشروم والدجاج، قلبي على نار هادئة 1 2 دقيقة إلى أن يحمص الدقيق

7 - أضيفي مرق الدجاج، الملح والفلفل، قلبي إلى أن تختلط المكونات مع بعضها

8 - غطي القدر واتركي الشوربة على نار هادئة 12 - 15 دقيقة إلى أن يصبح المشروم [illegible]

9 - لتنعيم الشوربة: ضعي خليط الشوربة في إبريق الخلاط، شغلي إلى أن يصبح الخليط ناعماً

10- أعيدي الشوربة إلى القدر

11- أضيفي الكريمة، أضيفي [illegible] لمدة دقائق إلى أن تكتسب الشوربة قوام كريمي ناعم. قدميها ساخنة

## [illegible]

- [illegible]
- هذه الشوربة مفيدة للأطفال ولكن لا تضيفي الفلفل الأسود
- [illegible]
- يمكنك عمل هذه الشوربة باستعمال المشروم فقط والاستغناء عن الدجاج

# شوربة كونسومسيه

درجة الحرارة [illegible] الكمية [illegible] أشخاص

الكونسومسيه وهي ما يطلق عليه المرق الشفاف جدا. أصبحت مثل شوربة الجزر او ما يطلق لكلمة من عيد او [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | لحم | دجاج |
| 3 | عيد متوسط | كرفس مقطع |
| [illegible] | [illegible] | ثوم [illegible] |
| 2 | حبة كبيرة | بصل غير مقشر مقطع الى ارباع |
| 1 | حبة كبيرة | جزر مقطعة ارباع |
| 1 | عود | كراث (بصل اخضر) |
| 2 | فص | ثوم فرائح |
| 12-10 | عود | بقدونس اخضر |
| 6-4 | حبة | فلفل صحيح |
| 6-4 | حبة | خيل صحيح |

1 - اغسلي الدجاج جيدا. اقطعيه الى ارباع
2 - ضعي الدجاج في قدر واسع. اغمريه بالماء بحيث يكون بارتفاع حوالي 3 بوصة فوق سطح الدجاج
3 - اضيفي الكرفس، الثوم، البصل، الجزر، الكراث، الثوم، البقدونس، دعي المرق على نار متوسطة الى ان يغلي. بالتدريج خففي النار واتركي القدر بدون تغطية الى ان يتكون رغوة على سطح الدجاج. نزعي الرغوة وتخلصي منها
4 - أضيفي القرنفل، الهيل، الفلفل الأسود و الملح. غطي القدر ثم خففي النار واتركي المرق يغلي ببطء لمدة ساعة ونصف او ساعتين أضيفي مزيد من الماء اذا كان المرق يتناقص
5 - اخرجي قطع الدجاج صحيحة جانبا. صفي المرق، تخلصي من كافة المكونات. يمكنك استعمال المرق في هذه المرحلة ولكن المزيد من المرق الصافي فوصي بالخطوات التالية

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل اسود صحيح |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | | |
| 2 | حبة | بياض بيض |
| 2 | حبة | قشر بيض مكسر |
| ½ | كوب | ماء بارد |
| [illegible] | | |
| 1 | حبة كبيرة | جزر فرائح |
| 1 | عود | بصل اخضر مفروم مع الاوراق |

6 - [illegible] صفي بياض البيض و الماء البارد في طبق صغير. قلبي بالشوكة الى ان يتكون لديك رغوة خفيفة ثم أضيفي قشور البيض
7 - أعيدي المرق المصفى الى القدر. ضعيه على النار الى ان يصبح ساخنا. أضيفي خليط البيض والقشور. دعي المرق يغلي ببطء ليصبح رائق الى ان يتكون رغوة عائمة اللون على سطحه. ابعديه عن النار واتركيه جانبا لحوالي 5 دقائق او اكثر باستعمال الملعقة دائما لتحريك الرغوة الطافية المتكونة ثم تخلصي منها
8 - صفي المرق من خلال شاشة قطنية ناعمة
9 - [illegible] صفي المرق في قدر نظيفة. دعيه يغلي. اسقطي فيه الجزر و البصل الاخضر. دعيه يغلي لبضع دقائق. تذوقي الملح. ضعيه في اطباق التقديم. ضعيه مباشرة

[illegible]

# المقبلات

# جنحة الدجاج المقرمشة

درجة الصعوبة ★★★ الكمية 24 قطعة

طريقة عمل أجنحة الدجاج: تتبّل وتجفف كنوع من المقبلات أو تستخدم ضمن وجبة الحفلات.

| | | |
|---|---|---|
| 12 | قطعة | أجنحة دجاج |
| ½ | كوب | دقيق |
| ½ | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أحمر حلو باباريكا |
| 1 | ملعقة صغيرة | ريحان مجفف |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل شطة (حسب الرغبة) |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت |
| 1 | فص | ثوم مهروس |
| 3 | ملعقة كبيرة | سكر |
| ½ | كوب | خل |
| 4 | كوب | نشاء ذرة |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |

للقلي: زيت ذرة

1 - اغسلي أجنحة الدجاج جيداً. تخلصي من الطرف المدبب في كل جناح. افصلي كل جناح من ناحية المفصل. تخلصي من العظم الزائد. سيصبح لديك 24 قطعة.

2 - في طبق عميق ضعي الدقيق، البيكنج باودر، الملح، الباباريكا، الريحان، الفلفل الأسود و الشطة. قلبي إلى أن تختلط المكونات مع بعضها. اتركيه جانباً.

3 - ضعي الأجنحة في خليط الدقيق، قلبي إلى أن تغطي كلها بطبقة من الدقيق.

4 - احضري مقلاة واسعة. ضعي فيها الزيت بحيث يكون بارتفاع 2 سم. سخني الزيت.

5 - استعملي بضع قطع من أجنحة الدجاج في الزيت، خففي من درجة حرارة الزيت، قلبي من وقت لآخر إلى أن تنضج الأجنحة 4 - 6 دقيقة.

6 - أثناء ذلك اعدي الصلصة: في مقلاة واسعة ضعي الزيت، الثوم، السكر. قلبي على نار متوسطة لبضع ثواني من أن يذوب السكر. أضيفي الخل، النشاء والملح. اتركي الصلصة على نار متوسطة إلى أن تصبح ثخينة.

7 - ضعي أجنحة الدجاج في الصلصة. قلبي إلى أن تتغطى وتصبح الأجنحة لينة ورطبة. قدميها ساخنة.

## فكرة من عنال

- اتركي الأجنحة لفترة طويلة بعد تغطيتها بالدقيق لكي لا يتسرب بها
- [illegible]

برجاء مهارة ٥ ٥ الكمية ٢٤-٣٥ شخصا

نظام صغير على شكل اصابع يصنع النعم و ناسب مع الكريمة و الكراث عجينة الخلاص تعني انني سنعمل بي عمل البناءة.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | عجينة الخلاص | | | |
| | | شرحة الحرارة المعادلة | | | |
| ½ | كوب | زيت عباد | | | |
| ¼ | كوب | بيض | | | |
| | | | | | |
| 500 | جرام | لحم مفروم | | | |
| 2 | متوسطة كبيرة | بصل او يمون | | | |
| 1 | حبة متوسطة | بصل مفروم خشن | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | متوسطة صغيرة | بهار مشكل | |
| ½ 1 | متوسطة صغيرة | ملح | |
| ¼ | متوسطة صغيرة | فلفل اسود | |
| 1 | كوب | جبن تشيدر مبشور | |
| ¼ | كوب | صنوبر مطحن | |
| | كوب | | |
| ½ | كوب | كرفس مفروم | |
| ¼ | كوب | كزبرة صغيرة مفروم | |

1 سخني الفرن على درجة حرارة 180 م. ضع ورق السيلوفان على صينية 2 صينية مستطيلة قاعدة الخلاصة

2 ضعي [illegible] في [illegible] عريضة [illegible]

3 [illegible]

4 [illegible]

5 [illegible]

6 [illegible]

7 [illegible]

8 [illegible]

9 [illegible]

- [illegible]
- يمكنك حشو الجلاش وتعبئته جيد ووضعه في الفريزر لوقت اليوم
- يمكنك تحضير العجين ووضعه في الثلاجة لمدة 2 يوم او وضعه في الفريزر لمدة ايام

[illegible]

# اصابع كفتة التونة

درجة الصعوبة [illegible] الكمية [illegible] الوقت التحضير

هذا الصحن مناسب لعمل سندويتشات صحية للمدرسة. وايضا مناسب كمقبلات في الوجبات وحفلات عيد الميلاد. يمكنك تقديمه وحده مع الخبز. جلوت ماكر. تقدمي مع صوص ورق السردين

| | | |
|---|---|---|
| 2 | حبة كبيرة | بطاطس مسلوقة |
| x | كوب | دقيق |
| 2 | علبة كبيرة | تونة مصفاة و مقشرة |
| | حبة صغيرة | بصل مفروم ناعم |
| 2 | فص | ثوم مهروس ناعم |
| 4 | ملعقة كبيرة | شبت مفروم ناعم |
| 4 | ملعقة كبيرة | بقدونس مفروم ناعم |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل اسود مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة | كمون مطحون |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل اسود |
| 1 | حبة | بيض |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | دقيق |
| 1 | حبة | بيض |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل اسود |
| 7 | كوب مفرومة | بقسماط |

1 - تكفية قشري البطاطس المسلوقة واهرسيها وهي ساخنة. ضعيها في طبق عميق واتركيها الى ان تبرد بعض الشيء. ثم أضيفي اليها الدقيق، التونة، البصل، الثوم، الشبت، البقدونس، البقدونس، الكمون، الملح، الفلفل الأسود والبيضة. قلبي المكونات مع بعضها الى ان تتوزع جيدا ، مع الحرص على تفتيت التونة اثناء تقليبها

2 - اعجني الكتلة جيدا بين اطراف اصابعك الى ان تتماسك مع بعضها

3 - طلي اصابعك بقليل من الماء. اعجني بعضها الى كرات صغيرة. شكليها الى اصابع 6 او 7 سم تقريبا (حسب الرغبة). ضعي اصابع الكفتة في صينية واسعة

4 - اختياري: ضعي الدقيق في طبق واسع ، اتركيه جانبا

5 - ضعي البيضة في طبق عميق، اضيفي الملح والفلفل. قلبي بالشوكة الى ان تختلط جيدا، اتركيه جانبا

6 - ضعي البقسماط في طبق واسع

7 - ضعي اصبع من الكفتة في الدقيق، حركيه بأطراف اصابعك على كافة الجوانب الى ان يتغطى بطبقة خفيفة. ثم ضعيه في البيض. باستعمال شوكة كبيرة قلبي اصبع الكفتة على كافة الجوانب الى يتغطى بطبقة من البيض، ثم انقليه الى طبق البقسماط. قلبيه باطراف اصابعك الى ان يتغطى بطبقة وفيرة من البقسماط

8 - ضعي الأصابع على صينية واسعة. ثم ضعيها بالثلاجة بحوالي ساعة الى ان تتماسك جيدا

9 - اقلي في مقلاة عميقة. اقلي اصابع التونة الى ان تصبح ذهبية اللون. قدميها دافئة او في درجة الحرارة العادية

## فكرة من شال

[illegible] البيض. استعملي الشوكة. قلبي اصابعك جانبا ولا تلتصق بها البقسماط

# اقراص التوست بالجبن

درجة الحرارة [illegible] الكمية 15 قطعة

طبق مناسب للتقديم: [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 2 | باكيت | توست طازج |
| ½ | كوب | جبن ابيض مفتت |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 2 | ملعقة كبيرة | دقيق |
| 3-2 | ملعقة كبيرة | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | حبة كبيرة | بيض مخفوق قليلا |
| 2 | كوب تقريبا | بقسماط |

1 - باستعمال السكين او المقص، قصي الاطراف البنية المحيطة بشريحة التوست، اقرئي التوست بالمنشلة (الشوبك) لتصبح رقيقة

2 - باستعمال قطاعة مستديرة مقاس 5 او 6 سم اقطعي شرائح التوست الى دوائر. ضعي الدوائر في كيس بلاستيك او غطيها بمنشفة رطبة لكي لا تجف

3 - [illegible] في وعاء عميق ضعي الجبن، القشطة والكيس جيدا الى ان يختلط. اتركيه جانبا

4 - [illegible] ضعي الدقيق في طبق صغير واضيفي الماء بالتدريج الى ان تحصلي على عجينة سائلة. اتركيه جانبا

5 - [illegible] ضعي البيض في وعاء عميق، اخفقيه قليلا بالشوكة الى ان يختلط

6 - ضعي البقسماط في طبق واسع. اتركيه جانبا

7 - [illegible] ضعي دائرة من التوست امامك. خذي قليل من خليط الجبن على طرف سكين او على طرف اصبعك ثم وزعيه على حواف دائرة التوست. ضعي منفضة صغيرة من خليط الجبن في وسط الدائرة. ضعي فوقها دائرة اخرى من التوست. اضغطي الأطراف جيدا الى ان تلتصق الدائرتين مع بعضهما جيدا. وتحصلي على قرص محشي

8 - ضعي قرص التوست المحشي في الخليط الذي يحتوي على البيض. قلبيه عدة مرات الى ان يغطى بطبقة خفيفة. ثم انقلي القرص الى الطبق الذي يحتوي على البقسماط وقلبيه عدة مرات الى ان يغطى جيدا

9 - اكملي حشو وتغطية بقية الأقراص. ضعيها على صينية او طبق واسع

10 - [illegible] ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة. ضعي 2-3 من اقراص التوست في الزيت. قلبي حتى الجانبين الى ان تتضح قليلا وتصبح ذهبية اللون

11 - اخرجيها على ورق نشاف. اتركيه يصبح دوافي لتتخلص من الزيت الفائض. قدميها ساخنة او دافئة

* يمكنك حشو الأقراص وتغطيتها بالبقسماط ثم حفظها في الفريزر لحين الحاجة [illegible]

# الفراخ الخضراوات

درجة الصعوبة: ● ● ○ | الكمية: 4-5 أشخاص

مقبلات سريعة غنية بالألياف والبروتين

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | دقيق |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 1 | ملعقة صغيرة | كركم |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | كمون |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل حار (اختياري) |
| 2 | ملعقة صغيرة | خل أبيض |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | قرفة جافة مطحونة |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل مطحون |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | بكربونات الصودا |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | حبة متوسطة | بطاطس مبشورة |
| 1 | حبة كبيرة | جزر مبشور |
| 2 | حبة متوسطة | بصل مبشور |
| 1 | حبة متوسطة | فلفل حلو مبشور |
| 1/2 | كوب | بقدونس مفروم |
| 1/2 | كوب | كزبرة خضراء مفرومة |
| 1/4 | كوب | نعنع مفروم |
| 2 | فص كبير | ثوم مهروس |
| | | فلفل حار حار مفروم |
| 1 | كوب مقرمشة | [illegible] |

1. في طبق عميق صغير اخلطي الدقيق الملح الفلفل الكركم الكمون الفلفل الحار البيكنج باودر والبكربونات الصودا. أضيفي الخل والماء تدريجيًا وحركي الخليط جيدًا حتى يصبح ناعمًا وخفيفًا.
2. أضيفي البطاطس والجزر والبصل والفلفل الأخضر والثوم والبقدونس والكزبرة والنعنع المفروم إلى الخليط وحركي جيدًا حتى تتغطى الخضار بالعجينة.
3. سخني الزيت في مقلاة عميقة على نار متوسطة حتى يصبح ساخنًا جدًا. اختبري الزيت بوضع قطرة من العجينة فيه إن ارتفعت وطفت فالزيت جاهز.
4. شكلي العجينة على شكل أقراص صغيرة [illegible] حسب الرغبة [illegible] فيها جانبًا.
5. [illegible] في مقلاة [illegible] بالمقلاة [illegible] على نار متوسطة.
6. [illegible] 2 [illegible] بالمصفاة [illegible] الزيت الزائد [illegible] على ورق ماص [illegible] الزيت.
7. [illegible] الأقراص [illegible] تقديمها [illegible]

## فكرة من شيف

[illegible] على عجينة متوسطة الليونة ويسهل تشكيلها بين كفيك.

# خبز عروق

درجة الحرارة [illegible] الكمية [illegible] الخامس

من الطبخ الصحي طبق مقادير غني بالقيمة الغذائية [illegible]

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | كوب | دقيق | 50 | جرام |
| | 1 | ملعقة صغيرة | ملح | | ـ |
| | ½ | ملعقة صغيرة | كرفس | | حبة متوسطة |
| | 2 | ملعقة صغيرة | كزبرة جافة مطحونة | | ـ |
| | 4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | | كوب |
| | ½ | ملعقة صغيرة | حبوب فوريه [illegible] | | كوب [illegible] |

1 - في وعاء عميق ضعي الدقيق، الملح، الكركم، الكزبرة، الفلفل، الصيرة، فلفل المكونات مع بعضها الى ان تختلط جيدا

2 - ضيفي اللحم، البصل، البقدونس، فلفل الى ان يختلط

3 - ابدئي باضافة الماء الدافئ بالتدريج مع التقليب بسرعة الى ان تشكل لديك عجينة ناعمة

4 - غطي الوعاء واتركيه في مكان دافئ لمدة الى 20 دقيقة الى ان تصير العجينة ويتضاعف حجمها

5 - [illegible] احضري مقلاة واسعة ضعي فيها الزيت بحيث يكون بارتفاع حوالي 2 سم. سخني الزيت على نار متوسطة

6 - اضغطي على العجينة لإخراج الهواء منها. خذي بعض العجينة واضغطي عليها بين كفيك الى ان تصبح مثل قرص. ضعي القرص مباشرة في الزيت الساخن. كرري بضع مرات الى ان يحمر. نضع ثم اقلبي القرص على الجانب الآخر وانتظري الى ان يصبح و تكتسب لون ذهبي

7 - [illegible] انقلي الأقراص الى طبق تقديم، زينيه ببعض البقدونس المفروم

[illegible]

- يساق الأكل الحار ضيفي قرب من الفطر الحار المفروم
- هذا الصنف يحتوي على اللحم المفروم ومن المهم ان لا يبقى في مكان دافئ بوقت طويل لكي لا تتكون الكثيرات في اللحم [illegible] في المطبخ [illegible] يوضعه في ثلاجة لكي يضمن [illegible]

# دوائر الحمص والأعشاب

مرحة جدا ★★ التحضير 12 دقيقة

أرق أمرد دائرية من العجينة الحامضة بالجبن والريحان مع تبيل بالحمص. طعم رائع. يمكنك الاحتفاظ بعجينة دائرة الحمص وإعادة تسخينها عوض الخبز.

| | | | |
|---|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 3 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 6 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 7 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 8 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 9 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |

1 - العجينة: ضعي ½ 2 كوب دقيق في وعاء الخلاط. أضيفي الجبن الرومي المحمرة، الملح، البصل، السكر، ثم بقي مضروب الجبن. شغلي الخلاط لبضع ثواني إلى أن تتوزع المكونات مع بعضها وتختلط المحمرة مع الدقيق.

2 - أضيفي الحليب الدافئ والسمن أو الزبدة المذابة. شغلي على سرعة بطيئة إلى أن تتشكل كرة العجينة وتكون ليّنة. ابدئي بإضافة بقية الدقيق بالتدريج إلى أن ينفصل العجينة عن جوانب الوعاء.

3 - اعجني العجينة 3 - 4 دقيقة. ضعيها في قليل من الزيت، غلفي العجينة واتركيها في مكان دافئ إلى أن يتضاعف حجمها.

4 - اصنعي قرص العجينة بأطراف مدببة لإخراج الهواء، ثم عقفيها واتركيها لترتاح 15 دقيقة.

5 - احضري صينية واسعة فحمرة الحافة. ادهنيها بالزبدة. اتركيها جانبا.

6 - افرشي على سطح مرشوش بالدقيق. افردي العجينة إلى مربع مقاس 30 سم تقريبا. وزعي فوقه الزبدة الليّنة ثم اذرري فوقه الريحان، الأوريغانو، البصل والجبن.

7 - بني العجينة مثل السويسرول، لبني الأطراف جيدا.

8 - قطعي العجينة إلى 12 قطعة. ضعي دوائر العجينة في الصينية بحيث تكون متراصة فوق بعضها (أي يكون طرف كل قطعة فوق طرف القطعة التالية).

9 - غطي العجينة بالنايلون واتركيها في مكان دافئ إلى أن يتضاعف الحجم.

10 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180°م. لبني الرف الشبكي الأوسط.

11 - اخبزي العجينة في الفرن إلى 20 - 25 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون.

12 - اخرجي الصينية من الفرن. غطيها بمولة مطبخية واتركيها تبرد قليلا قبل التقديم.

- يمكنك خبز الأقراص كل على حدة في قوالب المفرد الكبيرة المجهزة [illegible] ناعمة وسخنة.

# رغيف الزيتون والاعشاب

درجة الصعوبة: ★★ الكمية: 3-4 اشخاص

رغيف محشي وجاهز لوجبة مميزة. تطهى في سرائح وتقدم بجانب سلطة الخضار والمقبلات

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | مقطعة كبيرة | زيت زيتون | |
| 2 | فص صغير | ثوم مفروم | |
| 1 | حبة صغيرة | بصل مفروم ناعم | |
| 1 ½ - 2 | قوية | نعنع | |
| 1 | مقطعة صغيرة | ملح | |
| ½ | مقطعة صغيرة | بيكنج باودر | |
| 1 | مقطعة كبيرة | صفيرة قورية ناعمة | |
| 2 | مقطعة صغيرة | سكر | |
| ½ | مقطعة صغيرة | بهارات مشكلة | |
| 1 | رشة صغيرة | فلفل اسود | |
| 1 | مقطعة كبيرة | اوريجانو مجفف | |
| 1 | مقطعة كبيرة | بحار مجفف | |
| 1 | مقطعة كبيرة | مصطكى مجفف | |
| ½ | قوب تقريبا | زيتون اسود مفروم ناعم | |
| 1 | قوب | ماء دافئ جدا | |

1 - صبي زيت الزيتون في مقلاة صغيرة، سخني على نار متوسطة. اسحقي الثوم، البصل وقلبي على النار الى ان يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون. اتركيه جانبا بعد ان تبرده.

2 - في وعاء الخلاط، ضعي ½ 3 كوب دقيق، اسحقي خليط البصل المقلي، ملح، البيكنج باودر، الصفيرة، السكر، البهارات، الفلفل، الاوريجانو، الريحان، المصطكى والزيتون.

3 - تبقى مسحوق العجين، شغلي الخلاط بضع ثواني لكي تمتزج المكونات مع بعضها.

4 - اسكبي الماء الدافئ، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تمتزج المكونات مع بعضها وتبدأ العجينة بالتشكل. اتركي مزيد من الدقيق بالتدريج الى ان تلاحظي ان العجينة اصبحت مثل الكرة ولا تلتصق على جوانب الوعاء.

5 - اعجني بالعجن على سرعة بطيئة 3 - 4 دقيقة الى ان تصبح العجينة مطاطية وناعمة.

6 - اعجني العجينة على سكر كرة، ضعيها في طبق مدهون، غطيه واتركيه في مكان دافئ الى ان يتضاعف الحجم.

7 - اضغطي على العجينة قليلا لإخراج الهواء منها. عمليها على شكل قرص مستدير مقطر 20 سم تقريبا. ضعي القرص على صينية مدهونة.

8 - انثري بعض الدقيق على سطح العجينة.

9 - باستعمال سكين مشارية اعملي بعض الخطوط على سطح العجينة (السطح فقط لا تصلي بالسكين الى قاع العجينة).

10- غطي العجينة بفوطة قطنية خفيفة واتركيها في مكان دافئ ليتضاعف حجمها ثانية.

11- سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م. ليس الرف الشبكي الأوسط.

12- اخبزي في الفرن 20 - 25 دقيقة الى ان يتلون الرغيف ويصبح ذهبي اللون.

13- اخرجي رغيف الزيتون من الفرن، اتركيه على شبك معدني الى ان يبرد ليصبح رقائق. يمكنك تقديمه دافئ او اتركيه ليبرد تماما.

## فكرة من عمال

ضعي فوطة قطنية على الرغيف حال اخراجه من الفرن ليبقى ليناً وطرياً. يمكنك تقطيع سطح الرغيف على شكل مربعات بدلا من الخطوط.

- [illegible] في الداخل.

# سمبوسك باللحم

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 40 قطعة

مجموعة السمبوسك مثل مسبحة رمضانية سنة وليدة، يمكنك بالطبع استعمال أي نوع من اللحم عندك سواء الجبن أو الخضراوات المسلوقة.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | كوب | دقيق | |
| 1 | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر | |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| 1 | ملعقة صغيرة | سكر | |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أبيض | |
| ½ | ملعقة صغيرة | حبة البركة | |
| 1 | حبة كبيرة | بصل | |
| ¼ | كوب | زيت حار | |
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة أو زيتون | |
| 1 | ملعقة كبيرة | خل | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة أو زيتون | |
| 450 | جرام | لحم مفروم | |
| | حبة متوسطة | بصل مفروم ناعم | |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح | |
| ½ | ملعقة صغيرة | بهارات لحم | |
| 1 | حبة متوسطة | فلفل أخضر حلو مفروم | |

1 - الحشوة: في وعاء خلط صفي الدقيق البيكنج باودر، الملح، السكر، الفلفل، حبة البركة، ثم صب المعجون شفتي ليصبح ذراعي إلى أن تختلط المكونات مع بعضها.

2 - اصهري البصلة: اللبن، الزيت والخل، شغلي على سرعة متوسطة إلى أن تتشكل لديك عجينة ناعمة. اصهري على سرعة بطيئة جدا [illegible] العجينة للتعامل بالوعاء ولكن لا تحرك [illegible]

3 - غلفي العجينة واتركيها: توضع لحوالي 10 دقائق. أعدي الحشو أثناء ذلك.

4 - الحشو: في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اصهري اللحم، سخني على نار قوية إلى أن يحمر اللحم. اصهري البصل، قلبي 2 - 3 دقيقة إلى أن يذبل، اصهري الملح والبهارات، اتركيه على نار هادئة لحوالي 8 - 10 دقيقة إلى أن يصبح اللحم تماما. اتركي الحشو إلى أن يبرد تماما. اصهري الفلفل الأخضر.

5 - [illegible] سمبوسك: حددي حوالي ربع مقدار العجينة. احتفظي بالبقية مغطاة.

6 - باستعمال الشوبك (الشابة - مرداية) افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، باستعمال قطاعة بسكويت قطعيه إلى دوائر مقدار 5 سم أو أكبر حسب حجم السمبوسك الذي ترغبي به.

7 - بين حواف الدائرة بقليل من الماء، ضعي حوالي ملعقة كبيرة من الحشو في وسط العجينة. اطوي العجينة على شكل نصف دائرة. ثبتي الحواف جيدا. اضغطي الحواف بطرف أسنان الشوكة لتثبيتها أو اضغطي عليها بأطراف أصابعك.

8 - سخني: سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة. سخني على نار متوسطة.

9 - سخني 4 - 5 قطع من السمبوسك في الزيت الساخن، قلبي عدة مرات إلى أن تكتسب لون ذهبي. قدميها دافئة.

- يمكنك تحضير العجينة وتركها بالثلاجة إلى اليوم التالي.
- [illegible]
يمكنك حشو السمبوسك وتجميدها في الفريزر.
[illegible]
[illegible]
[illegible]

# طماطم مبلبلة متوسطة

مرحلة الجاهزية  الكمية  4 أشخاص

طبق مقبلات جميل وخاتم للشهية. المصري الشهية يمكنك تزيينه بمقدار الفلفل الأحمر

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | حبة متوسطة | طماطم | |
| 1 | حزمة | كزبرة خضراء | |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود مجروش | |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| 2 | ملعقة كبيرة | كزبرة جافة مطحونة | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة كبيرة | كمون |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أحمر حلو (باپريكا) |
| 4-6 | فص | ثوم |
| 2 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون طازج |
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون |
| 2-3 | ملعقة كبيرة | جبن بارميسان أو جبن رومي ناعم |

1. سخن الفرن مسبقًا إلى 180 م. اعصر عصير الليمون في وعاء متوسط الحجم. ضع الطماطم.
2. قطع الطماطم إلى نصفين. قطع شريحة رقيقة من أسفل كل نصف بالعرض. ضع الطماطم على الشريحة بحيث يكون الجزء المقطوع إلى أعلى.
3. في وعاء متوسط الحجم، امزج الكزبرة الخضراء، الفلفل، الملح، الكزبرة، الكمون، الباپريكا، الثوم، عصير الليمون والزيت.
4. ضع المزيج على الطماطم بالتساوي.
5. رش الجبن على الطماطم.
6. اخبز لمدة 15 دقيقة.
7. أخرج الصينية من الفرن. ضع ثلاث طماطم متداخلة على كل طبق. قدمها ساخنة أو باردة.

- يمكن استخدام عصير الليمون والزيت وتقليل الملح إلى أقل من نصف الكمية المكتوبة.
- يمكن تحضير حبات الجبن على سطح الطماطم بدلاً من الطعم الأبيض.
- [illegible]

# عجه بالفرن

درجة الصعوبة ○ الكمية 4-5 أشخاص

وجبة خفيفة بالمشاهد والبروتين ، تقدم ساخنة أو مبردة بالفرن.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ½ | حبة متوسطة | زهرة (قرنبيط) | |
| 2 | عود | بصل أخضر مفروم مع الأوراق | |
| ½ | كوب | كزبرة خضراء مفرومة | |
| 4 | ملعقة كبيرة | دقيق | |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | |
| 1 | ملعقة صغيرة | كمون مطحون | |
| ½ | ملعقة صغيرة | كزبرة مطحونة | |
| 1 | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر | |
| 4 | حبة كبيرة | بيض محفوق قليلا | |
| 3 - 4 | ملعقة كبيرة | سمن مذاب | |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م. ليتي برف الشبكي الأوسط ، احضري أطباق فرن صغيرة الحجم، ادهني الأطباق بقليل من السمن أو الزيت أو كيها جانبا

2 - قطعي الزهرة الى قطع صغيرة أو كيها جانبا

3 - احضري قدر متوسط الحجم ، سخني فيه 3 - 4 كوب ماء، ملعقة كبيرة كمون، وملعقة صغيرة من الملح ، سخني الماء يغلي على نار قوية ثم اضيفي الزهرة ، دعيها تطهى بضع دقائق الى ان تنضج و تصبح ليّنة

4 - صفي الزهرة من ماء السلق ، ضعيها في طبق عميق فتتيها الى قطع صغيرة

5 - اضيفي البصل الأخضر، الكزبرة الخضراء، الدقيق، الملح، الفلفل، الكمون، الكزبرة، البيكنج باودر والبيض قلبي المكونات بهدوء الى ان تختلط جيدا

6 - وزعي خليط العجة على الأطباق بحيث يمتلئ ¾ الطبق

7 - ضعي حوالي ملعقة صغيرة من السمن المذاب على سطح كل طبق

8 - ادخلي الأطباق الى الفرن 10 – 12 دقيقة الى ان تنضج وتتماسك البيض. قدميها ساخنة

## فكرة من عمال

- يمكنك عمل العجة في شكل كبير جدا ... 7 و 10 بوصة ... ثم تقطعيها الى مثلثات + مثلثات
- قدمي العجة كوجبة غذاء خفيفة مع طبق سلطة
- يمكنك الى العجة في مثلاة متوسطة الحجم كما تفعلين بقلي البيض

عدد الأشخاص 5-6 | الكمية [illegible]

لعائلة مكونة من ستة أشخاص لديها لكمية الطعام بسيط بين الأعداد وهناك بين الكمية والمدة بين الطعام الأساسي أو الصحي.

| | | |
|---|---|---|
| 3 | حبة متوسطة | بطاطس مسلوقة |
| 2 | ملعقة كبيرة | سمن |
| 1 | ملعقة صغيرة | كمون صحيح |
| 1 | ملعقة صغيرة | كاردل حب صحيح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود مطحون |
| 1 | ثوم صغير | فلفل أحمر مطحون ناعم |
| 3 | حبات | ثوم مهروس ناعم |
| 2 | ملعقة صغيرة | زنجبيل مهروس |
| 1 | حبة كبيرة | بصل مفروم ناعم |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | رشة صغيرة | فلفل أسود |

| | | |
|---|---|---|
| ½ | ملعقة صغيرة | كركم |
| ½ | كوب مقرب | كزبرة خضراء مفرومة |
| 2 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون |

| | | |
|---|---|---|
| 2 + | قلب | فلفل أحمر حار |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | كركم |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل حلو باربيكا |
| ½ | ملعقة صغيرة | سكريات لتذوق |

تكفي لعدد 6

1 - اشتري البطاطس وهي جافة، قشريها بالسكين إلى أن تصبح مقشرة إلى قطع صغيرة جدا. ضعيها في طبق عميق أو كيس جانبا

2 - في مقلاة متوسطة الحجم ضعي السمن، أضيفي الكمون، الكاردل، سخني على نار متوسطة إلى أن تفور حبات الكاردل والكمون وتصاعد رائحة شهية

3 - أضيفي الفلفل الشطة، الفلفل الأحمر، الثوم الزنجبيل، قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل الثوم أضيفي البصل، الملح، الفلفل والكركم، قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل البصل

4 - أضيفي الكزبرة وعصير الليمون، قلبي إلى أن يتماسك [illegible] أن يختلط مع البطاطس جيدا. تذوقي قد ترغبين بإضافة المزيد من الملح أو الشطة

5 - شكلي البطاطس إلى كرات صغيرة حسب المقاس الذي ترغبين به. ضعيها في صينية واسعة. اتركيها جانبا

6 - [illegible] في وعاء عميق سخني دقيق الذي الملح، الكركم، البابريكا والبيكربونات. قلبي إلى أن تختلط المكونات مع بعضها. أضيفي ماء بالتدريج إلى أن تحصلي على عجينة سائلة

7 - في مقلاة عميقة سخني زيت ذرة بارتفاع 3 سم تقريبا سخني لمقلاة على نار متوسطة إلى أن يسخن الزيت

8 - خذي كرة من البطاطس واستخدمي في العجينة السائلة، قلبيها إلى أن تتغطى بالعجينة، اخرجيها وبسرعة ضعيها في الزيت الساخن

9 - انتظري بعض الوقت إلى أن تتماسك العجينة، ثم قلبي كرة البطاطس على كافة الجوانب إلى أن تصبح البطاطس ذهبية اللون

10 - اخرجي كرة البطاطس واتركيها على ورق نشاف للتخلص من الزيت الساخن، قدميها [illegible]

- [illegible] أقل وقت طويل [illegible] الكربوهيدرات
- العجينة السائلة يكون قوامها مثل عجينة الكريب أو عجينة الشطائر
- [illegible]

درجة الصعوبة: ★★★ الكمية: 10-12 شخص

من المعروف أن البطاطس من الخضراوات الصحية والمرغوبة من الجميع، والأطباق التي يملأها عند ذكر بأصنافها البطاطس لا تعد ولا تحصى. هربي هذه الأكلة الشهيرة وتعرف أحضارات أو أنواع مناسبة منها

| | | |
|---|---|---|
| 3 | حبة كبيرة | بطاطس |
| 2 | حبة | بصلة بصل |
| 2 | ملعقة كبيرة | سمن |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2 | ملعقة كبيرة | بقدونس مبشور |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أبيض |
| ½ | ملعقة صغيرة | كمون مطحون |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | كوب | دقيق |
| 2-3 | حبة | بيض بيض |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2 | كوب تقريبا | زيت عباد الشمس |

1 - اغسلي البطاطس جيدا ثم ضعيها في قدر واسع واملئيه بالماء، أضيفي ملعقة كبيرة ملح، ضعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي ثم خففي النار، غطي القدر واتركي البطاطس 25 - 35 دقيقة إلى أن تنضج، اختبري شوكة في داخل البطاطس فإذا لاحظت أنها دخلت بسهولة يكون ذلك دليلا على نضجها، يجب أن تدخل الشوكة بسهولة وبدقة في قشر الرأس لا ينطبق البطاطس أكثر من اللزوم فتصبح هشة وتمتص كثير من الماء ويصعب عليك بعد ذلك تقطيعها.

2 - اخرجي البطاطس من القدر، قشريها ثم قطعيها إلى مكعبات كبيرة الحجم لكي يسهل عليك غرسها.

3 - اغرسي البطاطس في مطحنة الخضار أو ماكينة غرس البطاطس، اضبطي أن تغرسها وهي ساخنة أو دافئة فتحصلين على بطاطس ناعمة جدا. ضعيها في طبق زجاجي عميق، اتركيها جانبا إلى أن تصبح بدرجة الحرارة العادية.

4 - أضيفي صفار البيض، النشا، الملح، الزبدة، جوز الطيب والفلفل، قلبي البطاطس بملعقة خشبية إلى أن تختلط جيدا وتصبح متجانسة. تذوقي البطاطس وأضيفي مزيد من الملح حسب الرغبة.

5 - ضعي مغطى الصاج البارد في طبق صغير، ضعي فوقه الطبق بجانبه، غطسي أطراف أصابعك بالماء ثم شكلي البطاطس إلى كرات صغيرة قطرها حوالي بوصة، ضعي كرات البطاطس على صينية مبطنة بورق زبدة، ثم ضعيها في الثلاجة لمدة ساعة أو إلى أن تتماسك وتبرد.

6 - المضمضة: ضعي الدقيق في طبق واسع، ضعي بياض البيض والملح في طبق عميق، اخفقي قليلا بالشوكة إلى أن يتكون لديك رغوة خفيفة. ضعي شرائح الثوم في طبق واسع ثم احضري طبق واسع لوضع الكرات بعد تغطيتها. ضعي هذه الأطباق الأربعة أمامك بنفس الترتيب المذكور لكي تسهل عليك خطوات العمل.

7 - خذي كرة من البطاطس، دحرجيها في الدقيق إلى أن تتغطى، ضعيها في بياض البيض ثم حركيها بالشوكة إلى أن تتغطى ببياض البيض، رفعيها على لسان الشوكة، ثم ضعيها في طبق الثوم، دحرجيها بخفة إلى أن تتغطى بالثوم، عادة الثوم يبدأ الخطر بأطراف أصابعي فيكون من السهل تثبيت شرائح الثوم على البطاطس وذلك بالضغط الخفيف عليها أثناء دحرجتها. إذا لاحظت أن شرائح الثوم كبيرة الحجم اضغطي عليها قليلا بأطراف أصابعك إلى أن تتشبث بعض الشيء. انقلي الكرات إلى الطبق المربع، ضعيها بالثلاجة إلى أن يتماسك.

8 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا، سخني الزيت ثم اسقطي بضع كرات من البطاطس، قلبيها باستمرار، وبهدوء باستعمال ملعقة ذات ثقوب إلى أن تصبح ذهبية اللون من كافة الجوانب، إن لاحظت أنها أصبحت غامقة اللون بسرعة بمجرد استقرارها في الزيت، ضعي من قوة النار. يجب أن تنضج كرات البطاطس بهدوء لكي تتأكدي من نضوجها جيد و لكي يكتسب اللون طعم شهيا. ضعيها على ورق ممتص لإمتصاص الزيت الزائد. قدميها دافئة أو بدرجة الحرارة العادية.

# محلل باذنجان سريع

درجة طهي ○ الشرط 6-8 شخص

يمكنك استخدام الباذنجان الأسود أو الأبيض لعمل هذا المحلل السريع والمتاح للسهرة. الأرجح استخدامه للإفطار لأنه سيكون جاهزاً. وإذا كنت لا تحب المحلل الحار، استغني عن الفلفل الأحمر أو لا تهيئي أسئلة الحشو.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | كيلو | باذنجان أبيض أو أسود رفيع | |
| 1 | ملعقة كبيرة | ملح | |
| 2 | ملعقة كبيرة | خل | |
| 1 | من كل | بودر ميروس | |
| | حزمة | كزبرة خضراء | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة كبيرة | شطة خضراء مجروشة |
| 3-4 | قرن | فلفل أخضر حار |
| ½ | كوب | خل |
| 4 | ملعقة صغيرة | كمون مطحون |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | كوب | زيت زيتون أو ذرة |

1 - اغسلي عنق الباذنجان ثم المسليه جيد.
2 - ضعي 8 - 10 كوب من الماء في قدر ستانلس ستيل واسع، ضعيه على نار قوية. أضيفي الملح والخل. دعي الماء يغلي ثم أضيفي الباذنجان.
3 - دعي الماء يغلي ثانية ثم خففي النار واتركي الباذنجان ليستوي بهدوء من 8 – 10 دقائق إلى أن يصبح ليناً. بموقف الزمن المطلوب على حجم ونوع الباذنجان، يمكنك فحص النضج بمرر الباذنجان بأسنان الشوكة فإذا دخلت بسهولة يكون قد نضج.
4 - أخرجي الباذنجان من الماء المغلي بالماء البارد عدة مرات إلى أن يبرد. اتركيه في مصفاة إلى أن يتخلص من كافة الماء. أثناء ذلك دعي الحشو.
5 - أحضري في وعاء متوسط الطعام ضعي الثوم وشطة الخضراء الشطة الخضراء الفلفل الأخضر الحار الكزبرة بخضراء الشطة الخضراء الفلفل الأخضر) مدروق البصل، الخل الكمون و الملح ضعي المضيرة إلى أن يصبح لديك خليط ناعم ويتم خلط المكونات جيداً. أضيفي الزيت وشغلي الكوتر فقط ، إلى أن يختلط الزيت مع بقية مكونات الحشو.
6 - خذي حبة من الباذنجان، باستعمال سكين عملي تقويب طولي في داخل الباذنجان.
7 - ضعي بعض الحشو في وسط كل حبة من الباذنجان.
8 - رصي الباذنجان المحشو بجانب بعضه في طبق تقديم، دعيه في الثلاجة لمدة ساعة إلى أن يصبح بارد، ويمكنك تقديمه مباشرة بعد ذلك. كما يمكنك الاحتفاظ به في الثلاجة لعدة أيام.

- [illegible]
- [illegible]

# ناجيت الدجاج الذهبي

درجة الحرارة [illegible] الكمية [illegible] الأشخاص

أن هذه عبارة عن قطع صغيرة من لحم الدجاج مغطاة بطبقة رقيقة جيدة جدا. تصنع هذه الناجيت لمعظم الأذواق او احتوي بها سندويتشات لذيذة للغداء.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 ½ | قطع | قطعة صدور الدجاج المجففة والمسروعة الجلد | |
| ½ | كوب | لبن خاثر | |
| ¾ | كوب | دقيق | |
| ½ | ملعقة صغيرة | بكنج باودر | |
| 1 | ملعقة صغيرة | بهارات المخلل | |
| 1 | ملعقة صغيرة | كاري | |
| 1 | ملعقة صغيرة | باربريكا | فلفل احمر حار |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح | |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل اسود | |
| ½ | كوب | جبن بارميزان | ناعم |

1 - قطعي الدجاج الى مكعبات صغيرة الحجم حوالي 2 سم

2 - ضعي الدجاج في طبق زجاجي عميق ثم صبي فوقه اللبن الخاثر اتركيه بالثلاجة لحوالي 30 دقيقة ليشرب بكية اللبن ويكتسب طعما لذيذا اذا لم يكن لديك وقت اكملي الخطوة التالية مباشرة

3 - احضري صحن واسع ضعي فيه الدقيق البيكنج باودر البهارات الاوريجانو الباربيكا الملح الفلفل والجبن قلبي هذه المكونات مع بعضها

4 - باستعمال الشوكة اخرجي قطعة من الدجاج من اللبن ضعيها في خليط الدقيق ثم قلبيها بعناية اتجاهات الى ان تتغطى تماما ضعيها في طبق اخر اتركي قطع الدجاج ليجف دقائق اي ان يصبح الدقيق قليلا

5 - بعد الانتهاء من تغطية القطع كلها اعيديها ثانية الى الدقيق وقلبيها بعناية باطراف اصابعك لكي تتأكدي من تغطيتها تماما

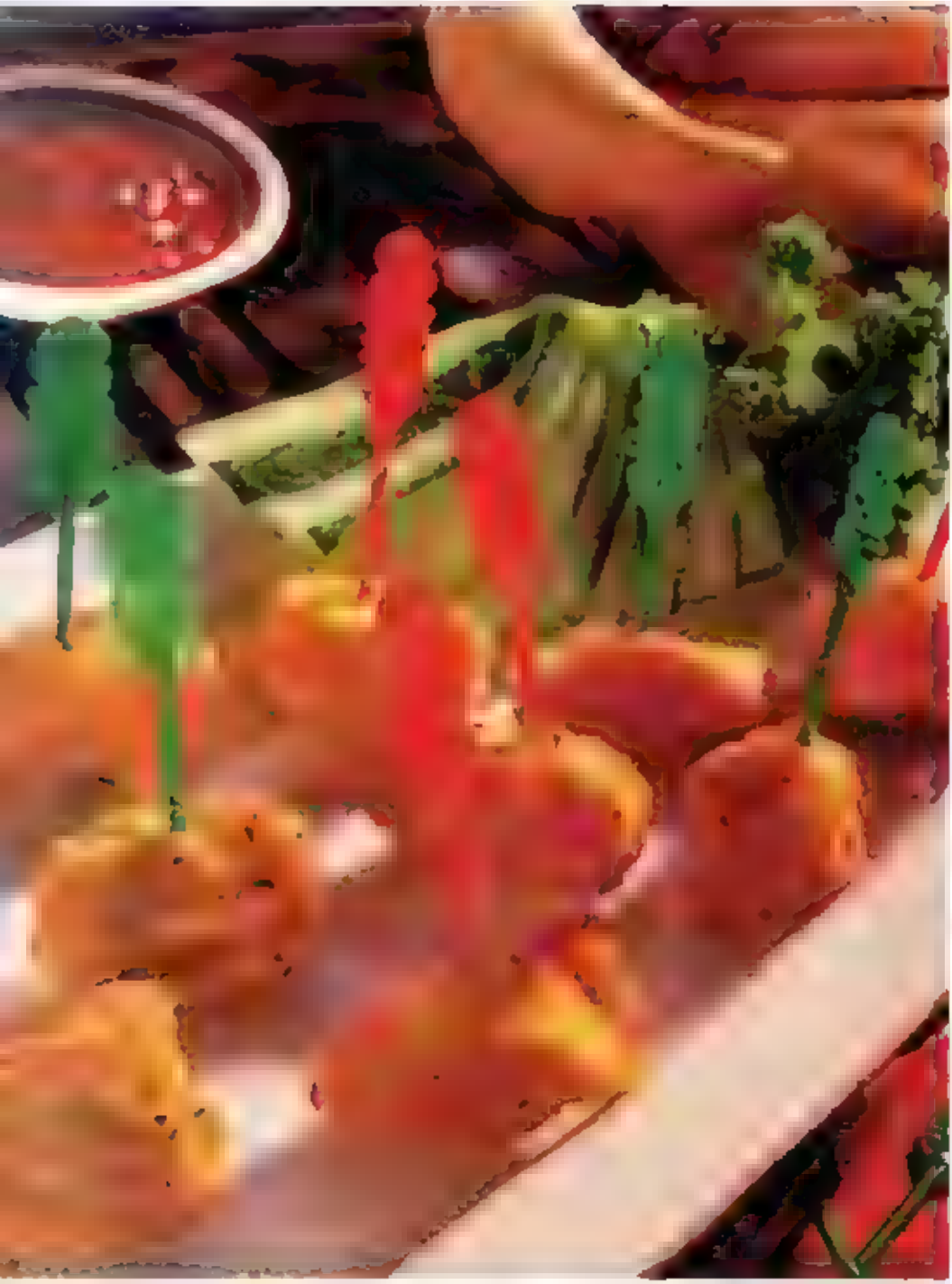
6 - ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا سخني الزيت

7 - ضعي مجموعة قطع من الناجيت في الزيت الساخن قلبيها باستمرار الى ان تصبح ذهبية اللون من كافة الجوانب اخرجي الناجيت من الزيت باستعمال ملعقة ذات ثقوب وسعة او ملقط معدني ضعيها على ورق ماص لامتصاص زيت الفائض

8 - ضعي قطع الناجيت في طبق تقديم مع تشكيلة من خضراوات السلطة او المشروبات الغازية ضعي عود خشبي مزخرف في كل قطعة ناجيت

## تلميحات

- [illegible] وايضا يمكنك الحصول على مكعبات متقاربة الحجم
- لتحضير المسلق بعد الانتهاء من تغطية الدجاج بالدقيق [illegible] في الفرن بحجم الفرن وكل يجب ان تكوني حريصة على ان يكون الدجاج المستعمل طازجا [illegible] لا يمكنك [illegible]
- يمكنك تقديم الناجيت بسلق [illegible] او حتى [illegible] في المناسبات الخاصة. جربي هذه الفكرة [illegible] الى [illegible]



# وردة البصل المحشية

درجة الصعوبة ■ ■ ■ الكمية 2 شخص

مكون لذيذة وجذابة للضيوف، مريحة للجيوب مع ما يصنع لك من متعة بجانب

| | | |
|---|---|---|
| 2 | حبة كبيرة | بصل أبيض |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

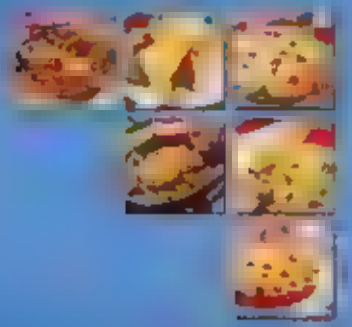
| | | |
|---|---|---|
| ½ | ملعقة صغيرة | بابريكا |
| 1 | ملعقة صغيرة | كمون مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة | بقدونس ناشف |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |

1 - اشتري البصلة، لا تقطعي بداية الجذور
2 - افصلي الجزء العلوي من البصلة، تخلصي منه باستعمال سكين حادة قطعي البصلة الى ارباع ( مع ابقاء القاع جهة الجذور متصلا ) افصلي كل ربع 2 او 3 اجزاء فتصبح لديك البصلة مقطعة الى عدة اجزاء رفيعة
3 - في قدر متوسط، اغلي حوالي 4 كوب ماء في قدر ضعي البصلة في الماء المغلي لمدة دقيقة، اخرجيها ثم ضعيها في طبق مملوء بالماء البارد، اتركيها حوالي ربع ساعة او الى ان تتفتح وتصبح مثل الوردة، تخلصي من الماء، ضعيها فوق فوطة كي تجف من الماء
4 - خلط البصل في وعاء عميق ضعي البصل، الملح والحلبة، اخلطي بالشوكة الى ان يمتزج
5 - خلط الدقيق في وعاء عميق ضعي الدقيق، بابريكا، الكمون، بقدونس [illegible] ملح [illegible] الى [illegible]
6 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة يجب يكون مرتفع الحرارة على الأقل، ضعي الزيت على نار قوية
7 - ضعيها ضعيه امسكي البصلة من ناحية الجذور ثم ضعيها في خليط البيض، هزيها قليلا لكي تتخلى كل حراتها، خذيها، انقليها الى طبق خليط الدقيق، هزيها الى ان تتغطى جيدا بالدقيق، كرري الخطوة مرة ثانية، أي غمريها مرة اخرى في خليط البيض ثم في خليط الدقيق الى ان تتغطى طبقة سميكة من الخليط
8 - ضعي البصلة في الزيت، ماكدي من غمرها بالزيت الساخن لماء الطهي وذلك باستعمال ملعقة الشوربة وصب الزيت عليها باستمرار لكي تنضج كلها في نفس الوقت و تصبح ذهبية اللون وتكتسب لون شهيا اطفي البصلة الى ورق نشاف
9 - للتقديم ضعي البصلة ساخنة ضعيها في طبق تقديم ضعي بجانبها الصلصة، انزعي جزء من البصلة وغطسيه في الصلصة وتمتعي بهذا الطعم الرائع

## فكرة من عمال

[illegible] فتحي قوية صغيرة في منتصف البصلة، املئي الفجوات بالصلصة

- [illegible] لا تملئي البصلة اكثر من اللزوم لكي لا تصبح ثقيلة ويصعب تحملها بخليط الدقيق



# الأطباق الجانبية

# ارز بالخضراوات والبشاميل

درجة الصعوبة ◆◆ التكلفة 6 – 8 أشخاص

طبق مميز جديد يعتمد الأرز كأساس مع الخضروات الأرضي سوتيه والجزر والبازيلاء والبشاميل.

| | | |
|---|---|---|
| 3 | كوب | أرز بسمتي |
| 2 ½ | حبة | فلفل صحيح |
| 2 ½ | [illegible] | [illegible] |
| **الخضروات** | | |
| 3 ½ | ملعقة كبيرة | زيت |
| 2 | حبة متوسطة | بصل مفروم ناعم |
| 2 ½ | فص | ثوم مهروس |
| 200 | جرام | لحم مفروم ناعم |
| 1 | كوب | بازيلاء |
| 1 | حبة كبيرة | جزر مكعبات صغيرة |
| 1 | حبة كبيرة | فلفل حلو أخضر مكعبات |
| 1 | حبة كبيرة | فلفل حلو أحمر مكعبات |
| 3 ½ | حبات | خرشوف مجمد مكعبات |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 4 | ملعقة كبيرة | زيت |
| 2 | كوب | حليب |
| 3 | كوب | حليب |
| | ملعقة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أبيض |
| 1 | كوب | جبن من بريلا مبروش |
| 1 | كوب | جبن شيدر مبروش |
| **البشاميل** | | |
| 4 | ملعقة كبيرة | زيت |
| ½ | كوب | دقيق |
| 3 | كوب | حليب |
| | ملعقة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أبيض |
| 1 | كوب | جبن من بريلا مبروش |
| 1 | كوب | جبن شيدر مبروش |

1 - اغسلي الأرز جيدًا، انقعيه في الماء لحوالي 20 دقيقة.

2 - ضعي حوالي 10 أكواب ماء في قدر واسع، اضيفي الهيل و بهارات، دعي الماء يغلي ثم اضيفي الأرز، اتركيه 3 - 5 دقائق إلى أن ينتصف في الحجم، صفيه واتركيه جانبًا.

3 - احمّري في مقلاة واسعة ضعي الزيت البصل والثوم قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل، اضيفي اللحم قلبي إلى أن يجف، اضيفي البازيلاء، الجزر، الفلفل الأخضر والأحمر، الخرشوف (الأرضي شوكي)، الملح، الفلفل، البهارات، الكركم والهيل، قلبي على نار قوية إلى أن تذبل الخضراوات.

4 - اضيفي الماء، غطي المقلاة واتركيها لحوالي 10 دقائق إلى أن تنضج الخضراوات.

5 - البشاميل: ضعي الزيت في قدر متوسط متوسط الحجم، سخني على نار متوسطة، اضيفي الدقيق وقلبي إلى أن يصبح ذهبي، أضيفي الحليب مع استمرار التقليب، أضيفي مكعب المرق والملح، قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البشاميل سميك، القوام دعي البشاميل يغلي بهدوء لحوالي 2 دقيقة.

6 - سخني الفرن بدرجة حرارة 160 م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، احضري طبق فرن متوسط الحجم، ادهني بالزبدة.

7 - ضعي حوالي نصف كمية الأرز في الطبق، ورصي فوقه خليط الخضراوات، كوب من جبن الشدر، بلا والجبن الشيدر، ورصي حوالي نصف كوب من البشاميل، ورصي باقي الأرز، ورصي بقية البشاميل ثم انثري الجبن المبروش بالباقي على السطح.

8 - ادخلي الطبق إلى الفرن وخبزي 20 – 25 دقيقة إلى أن يصبح ذهبي اللون، قدميه ساخنًا.

## فكرة من منال:

- يمكن [illegible]

# البيتزا الصغيرة

درجة الصعوبة ● ● الكمية 20 - 22 قطعة

وصفة سهلة وسريعة لعمل البيتزا الصغيرة. استخدمي منقوشة البيتزا الجاهزة من الكتاب الأسبوعي الأول.

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| 1 كوب | دقيق | |
| 1 | ملعقة كبيرة | خميرة فورية ناعمة |
| 3 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| 1/4 | كوب | زيت ذرة |
| 1 | كوب | ماء دافئ جدا |

## الحشوة

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب مقرمشا | صلصة بيتزا جاهزة |
| 1/2 | كوب | شرائح زيتون |
| 1 | حبة كبيرة | فلفل حلو أخضر شرائح رفيعة |
| 2 | كوب | جبن موزاريلا مبروش |

1 - ضعي في إناء الخلاط ملعقة الخميرة، السكر، الملح، البيكنج باودر، ثم أضيفي المحسوب الدافئ بوضع ثواني إلى أن تختلط المكونات.

2 - أضيفي الزيت والماء، شغلي إلى أن تختلط المكونات وتشكل لديك العجينة.

3 - اعجني على سرعة بطيئة لمدة 3 - 4 دقيقة، إلى أن تصبح العجينة ليّنة وناعمة، أضيفي بعض الدقيق إذا كانت العجينة ليّنة.

4 - أخرجي العجينة من الوعاء، ضعيها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنيها بيدك 5 - 6 مرات لكي تصبح ناعمة. ضعيها في طبل مدهون، أضيفي بقليل من الزيت، ثم غطيها، ضعيها في مكان دافئ لحوالي 15 دقيقة إلى أن يضاعف حجمها.

5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200°م، أحضري 2 صينية واسعة قصيرة الحافة.

6 - باستعمال النشابة افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، لتصبح بسماكة نصف سم تقريبا.

7 - أحضري قطاعة دائرية مقاس 5 أو 6 سم، قطعي العجينة إلى دوائر ضعي دوائر البيتزا في الصينية مع ترك مسافة بين كل منها.

8 - أضيفي سطح الدوائر بقليل من زيت الزيتون، ضعي البيتزا بالنهايتين التركيبا في مكان دافئ، 10 - 15 دقيقة إلى أن تتضاعف بالحجم.

9 - ارمي فوقها نصف صلصة البيتزا وزعي الزيتون المقطع النصف.

10 - اخبزي البيتزا 8 - 10 دقيقة، إلى أن تصبح ذهبية اللون. قدميها دافئة.

## فكرة من منال:

- بعد إخراج البيتزا من الفرن مباشرة ضعي فوقها قطعة جبنة بيضاء دائرية، فذلك يساعدها على ثبوتها.
- لمزيد من التنويع ضعي بعض شرائح الفلفل أو الطماطم أو الفطر المفروم.
- [illegible] من على حواف الصينية قد [illegible] بالخبز [illegible] موضعها من الصينية وأكملي خبز البقية.
- [illegible]
- [illegible]

# باذنجان بالجبن بالأعشاب

مربعة طهي: 6 - 8 التحضير: 15 دقيقة

صنف خضروات لذيذ، طبق مناسب لمن يريد الحمية او تخفيف الطعم

| | | |
|---|---|---|
| 2 | حبة كبيرة | بنفسجي - رومي |

**الحشو**

| | | |
|---|---|---|
| 5 | كوب | جبن أبيض |
| 2 | ملعقة كبيرة | جبن رومي ناعم |
| 2 | ملعقة كبيرة | زيتون أسود مرادف |
| 1 | ملعقة كبيرة | نعنا ناعم مفروم |
| 1 | ملعقة كبيرة | بقدونس مفروم |
| 1 | ملعقة صغيرة | ريحان مجفف |
| 2 | ملعقة كبيرة | جوز مجروش |

**الصلصة**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب مغربية | دقيق |
| 2 | حبة | بيض |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | بهار مسكة |
| | ملعقة صغيرة | ريحان مجفف |
| 2 | كوب مغربية | بسمات |
| | | زيت |

1 - قشري الباذنجان على شكل خطوط رفيعة، قطعيه الى شرائح سميكة حوالي 2 سم، صفي شرائح الباذنجان في سينية واسعة واشري عليها كمية وفيرة من الملح. اتركي الباذنجان جانبا 10 - 15 دقيقة الى ان يذوب الملح ، ويتكون طبقة عريضة من الماء على سطح الباذنجان.

2 - الحشو: صفي الجبن الأبيض في طبق واسع، اهرسيه بالشوكة الى ان يتفتت ثم اضيفي الجبن الرومي، الزيتون، الثمت البقدونس، الريحان والجوز. قلبي الى ان تختلط مع بعضها. اتركيها جانبا.

3 - باستعمال فوطة مطبخ او ورق نشاف، جففي شرائح الباذنجان لكي تتخلصي من الملح ( لا تغسلي الباذنجان بالماء ).

4 - باستعمال سكين اعملي او شقي جيب في شريحة الباذنجان. صفي بعض الحشو في داخل الشريحة. اضغطي برفق كفك على الشريحة لكي تثبت جيدا مع المحافظة على ابقاء الحشو في الداخل.

5 - التحضير: صفي الدقيق في طبق واسع، اتركيه جانبا.

6 - صفي البيض في طبق واسع، اضيفي الملح، الفلفل، البهارات والريحان، اخفقيه قليلا بالشوكة الى ان تختلط المكونات مع بعضها. اتركيه جانبا.

7 - صفي البسمات في طبق و ضع اتركيه جانب.

8 - خذي شريحة من الباذنجان المحشو بالجبن، صفيها في الدقيق مع تقليبها من جانب لآخر الى ان تتغطى بالدقيق تماما. اخفيها الى البيض وقلبيها على الجانبين لتتغطى تماما ثم انقليها الى البسمات. قلبيها على الجانبين الى ان تتغطى بالبسمات.

9 - صفي زيت الذرة في مقلاة واسعة بحيث يكون ارتفاع الزيت حوالي 2 سم.

10- صفي 2 - 3 شريحة من الباذنجان في الزيت (حسب سعة المقلاة). اتركيها لمدة دقائق الى ان تحمر ثم قلبيها على الجانب الآخر الى ان تحمر.

11- انقلي شرائح الباذنجان الى ورق نشاف ثم قدميها ساخنة.

**نصائح**

- يمكن [illegible] البسمة الأبيض الموجودة في [illegible]
- يمكنك استعمال جبن فارميسان بدلا من الجبن الرومي

# بروكلي بكريمة الدجاج

[illegible]

درجة الصعوبة [illegible] الكمية 4 - 5 أشخاص

إن كنت تحب الأطباق البسيطة سيعجبك هذا. تطهى هذه الوجبة الغذائية الأمراء بين البروكلي والدجاج والصلصة المصنوعة بالطريقة المعتادة. استمتع بالدجاج والبروكلي الإضافة هذا تطهى العديد

| | | |
|---|---|---|
| 1 | قطع | دجاج مسلوق |
| 1 | قطع | بروكلي |
| 1 | علب | مايونيز |
| 1 | ملعقة صغيرة | برش ليمون |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | بهار مسكل |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 2 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | علب | زبدة |
| [illegible] | علب | دقيق |
| 2 | علب | مرق دجاج |
| 6 8 | حبات | سرائح |
| 2 | علب | جبن موزريلا مبروش |

1 - سلقي البروكلي لدرجة حرارة 170 في المصري طبق متوسط الحجم

2 - انزعي الجلد و العظم عن الدجاج، قطعيه الى قطع متوسط الحجم اتركيه جانبا

3 - قطعي البروكلي الى قطع صغيرة، ضعي البروكلي في صينية معدنية ضعي الصفائح فوق هذه به بعض الماء، اطهي الماء ليتصاعد البخار واسلقي البروكلي ليصبح مقاتل الى ان يصبح ويصبح نيئا اتركيه جانبا

4 - في وعاء كبير ضعي قطع الدجاج البروكلي، اضيفي المايونيز برش الليمون الملح البهار الفلفل وعصير الليمون قلبيه جيدا ، ثم ضعي الخليط في طبق الفرن

5 - كريمة الدجاج، في قدر متوسط الحجم ضعي الزبدة والدقيق قلبي الى ان يصبح الدقيق مقلي اللون اضيفي مرق الدجاج وقلبي باستمرار حتى يصبح سميك يدوي الى ان يصبح الخليط سميكا

6 - صبي الكريمة فوق الدجاج والبروكلي، وزعي فوقه شرائح الجبن ثم طبقة وفيرة من جبن الموزريلا

7 - ادخلي الطبق الى الفرن لمدة 30 - 35 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون قدميه ساخنا

## فكرة من عمالة

- [illegible]
- [illegible]

# بطاطس بالكزبرة

مرجة الجزيرة ⏱ الفيه 4 أشخاص

طبق مايجي مصنع ، لوجبة الغداء ، يطهى لوجبة العشاء ، وهاني لوالدة الأربعة من أبناء وابنة بعد ان تعلم الطبخ الجديد ، يطهى طعمه ساعة او ساعتين او حتى ثلاثة من الخادمة. تعلم الطبخ ساعة لست ... الخادمة الذين يقومون بإعداد طعامهم بأنفسهم ، وخاصة حين يهات الشهر

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | حبة كبيرة | بطاطس | |
| 3 | 4 ملعقة كبيرة | زيت زيتون | |
| 3 | 4 عصي | ثوم مهروس | |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | فلفلة صغيرة | حلقة محروسة |
| ½ | حزمة | كزبرة مقطعة ومفرومة |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

تقطيع ...

1 - قشري البطاطس، قطعيها الى مكعبات صغيرة

2 - سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة، اقلي البطاطس الى ان تصبح ذهبية الون، اسكبيها جانبا

3 - في قدر متوسط الحجم، سخني زيت الزيتون، اصهي الثوم المهروس، الشطة، الكزبرة، الفلفل الأسود، اقلي على نار متوسطة الى ان يدبل الثوم وتتصاعد رائحة الكزبرة الشهية

4 - اضيفي البطاطس المقلية، قلبي لي ان تختلط جيد، اتركيها تطهى لمدة 2 دقيقة لكي تتشبع بنكهة الكزبرة والثوم

5 - صبيها في طبق التقديم وقدميها مع الخبز وبعض السلطات

## فكرة من مطبخي:

- [illegible]

# ترف الدجاج بالمشروم

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: [illegible] 6 أشخاص

عندما تأتي بالدجاج [illegible] الدجاج من الأنواع المناسبة والصلبة [illegible] لديك. تعتمد [illegible] الدجاج المثلية.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | مكعب | تحمية [illegible] |
| | | |
| | | |
| | قشر | [illegible] |
| ½ | كوب | [illegible] |
| | كوب | [illegible] |
| | كوب | [illegible] |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | مكعب | مرق |
| ½ | صفيحة صغيرة | فلفل أسود |
| 1 | كوب | فطر مشروم مجفف |
| | كوب | [illegible] |
| | | |
| | | |
| | حبة | [illegible] |

1 - سخني الفرن بدرجة حرارة 190 م. [illegible] الفرن الشبكي الأوسط.

2 - احضري 4 - 5 قوالب كوب متوسطة الحجم مقاس 3 أو 4 بوصة.

3 - افردي العجينة المتبقية بسماكة 4 ملم تقريبا. قطعيها إلى دوائر. اقسمي الدوائر إلى مجموعتين: مجموعة بقطر القوالب ومجموعة بقطر أصغر.

4 - ضعي دائرة من العجينة في قالب الكوب بحيث تغطي القاع وترتفع إلى الجوانب. اتركيها جانبا.

5 - الحشو: تخلصي من عظم وجلد الدجاج. قطعيه إلى قطع صغيرة. اتركيه جانبا.

6 - ضعي الزبدة في قدر متوسط الحجم، سخني على نار متوسطة. اقطعي الدقيق باستعمال مضرب شبكي. بدوري قليلا الزبدة والدقيق إلى أن يصبح الدقيق مطهي [illegible]

7 - اصنعي الحليب ومكعب المرق. قلبي إلى أن يصبح الخليط ناعما. استمري بالتقليب على نار هادئة إلى أن تحصلي على صلصة سميكة.

8 - اصنعي الدجاج المقطع، الفلفل و المشروم. قلبي إلى أن يختلط مع الصلصة. دعي الصلصة تطهى مدة دقائق إلى أن تصبح سميكة. [illegible] الصلصة عن النار. اصنعي الخبز.

9 - وزعي نصف الحشو على عجينة القالب. غطي الحشو بطبقة ثانية من العجينة.

10 - للتزيين: باستعمال الفرشاة، امسحي سطح العجينة بصفار البيض.

11 - أدخلي القالب إلى الفرن واخبزي لمدة 20 - 25 دقيقة إلى أن تكتسب لون ذهبي.

## فكرة من منال:

- [illegible]
- لعمل قالب كبير استعملي قالب كوب قطره 8 بوصة.
- [illegible]
- تطبخ العجينة لعطاء الطالب القديمة بنفس قياس القصير.
- يمكنك صنع هذا القالب في طبق فرن بدلا من [illegible] الفرن.

# تورتة المقانق

درجة الصعوبة ☆☆ التقديم 6 - 8 أشخاص

تطهى المقانق الطريق التقليدية تأكل بارد وتعتبر هذه [illegible] صالحة للأكل لفترة طويلة بحيث تكون [illegible] بعد الطهي [illegible] طريقة [illegible] تناول [illegible]

## العجينة:

| | | |
|---|---|---|
| 4 | كوب | دقيق |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 4 | ملعقة صغيرة | خميرة فورية [illegible] |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| 4 | ملعقة كبيرة | حليب بودرة منزوعة الدسم |
| 3 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 1/2 | كوب | زبدة |
| 1/2 | كوب | زيت |
| 1 | كوب | ماء |

## الحشو:

| | | |
|---|---|---|
| 2 3 | ملعقة كبيرة | خردل كلبات |
| 2 3 | عمود | سوسيج (مقانق) متوسط الحجم |

1 - العجينة: في وعاء الخلاط، ضعي 4 كوب دقيق، الملح، الخميرة، البيكنج باودر، الحليب، السكر، [illegible] مشروب الصحي، شغلي الخلاط ليصبح خواص على سرعة بطيئة الى ان تختلط المكونات.

2 - في قدر صغير ضعي الزبدة، الزيت و الماء، سخني على نار هادئة الى ان يصبح الخليط دافئ جدا.

3 - اضيفي الخليط الدافئ الى الدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تمتزج المكونات جيدا، اضيفي مزيد من الدقيق ملعقة ملعقة الى ان تتشكل لديك عجينة لا تلتصق بجوانب الوعاء.

4 - شغلي على سرعة بطيئة واعجني لمدة 3-4 دقيقة.

5 - انقلي العجينة الى وعاء مدهون بالزيت، غطيه واتركيه ترتاح الى ان يتضاعف الحجم، تقريبا اضغطي عليها لاخراج الهواء، غطيها ثانية واتركيه ترتاح 10 دقائق.

6 - احضري صينية مقاس 25 سم تقريبا ويكون مرتفعة الحافة حوالي 4 سم، غطيها بورق المنيوم، ادهني الجوانب والقاع بالزبدة او بالزيت، اتركيه جانبا.

7 - باستعمال السويلة [illegible] سطح [illegible] بالدقيق، [illegible] سمكها 1/2 سم تقريبا.

8 - قطعي العجينة الى مربعات 9 × 9 سم تقريبا (يجب ان يكون المربع يكفي لتغليف حبة المقانق).

9 - الحشو: اضعي المربعات بطبقة خفيفة من الخردل [illegible].

10 - ضعي قطعة من المقانق في كل مربع، لفي العجينة حول المقانق الى ان تغلف المقانق جيدا (تأكدي ان يكون طرف المقانق ظاهر من جانبي العجينة بمسافة 1/4 سم تقريبا، ذلك يعطي شكلا جذابا بعد الخبز).

11 - اقطعي المقانق الى نصفين، ضعي المقانق في الصينية بحيث يكون الجزء المقطوع الى اسفل.

تمسي [illegible] صينية [illegible] او بالبليبوب، اتركيها في مكان دافئ الى ان يتضاعف الحجم، حوالي 20 دقيقة.

12 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.

13 - خبزي تورتة المقانق من 16 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.

### نصائح

- [illegible] الى طرف الورق الى اعلى فتخرج التورتة سهولة.
- [illegible]
- يمكنك استخدام مكعبات الجبن الكريمي بنفس الطريقة.

# تورته المكرونة بالدجاج

درجة الصعوبة ★★ الكمية 6 - 8 أشخاص

طبق جانبي أو سلطة فاخرة على شكل تورتة سهلة لذيذة أعياد الميلاد والمناسبات يمكنك تحضيرها مسبقاً وتغطيتها بالثلاجة لعدة ساعات.

| | | |
|---|---|---|
| 250 | جرام | مكرونة صغيرة على شكل الهلال مكرونة |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| 2 | ملعقة كبيرة | جيلاتين سائل |
| 1 | كوب | مايونيز |
| 200 | جرام | جبن كريمي لايت |
| 2 | ملعقة كبيرة | مسردة مخلوط |
| 2 | كوب | لحم دجاج مسلوق مقطع مكعبات صغيرة |
| 2 | | عود مسوسة |
| 1 | | كوب تفريبا |
| 2 | | عود |
| 2 | 4 | ملعقة صغيرة |
| | 1 | ملعقة صغيرة |
| | | ملعقة صغيرة |
| | 1 | ملعقة صغيرة |
| | 1 | ملعقة صغيرة |
| | 1 | كوب |
| | | كرفس سرامح رقيقة |
| | | مخلل خيار مقروم |
| | | بصل أخضر مقروم |
| | | عصير ليمون |
| | | فلفل أسود |
| | | ملح |
| | | بودرة ثوم |
| | | باپريكا فلفل أحمر حلو |
| | | مسوس مقروم ناعم |

1 - اسلقي المكرونة في ماء مملح 6 - 8 دقائق إلى أن تنضج. صفيها واغسليها بالماء البارد. ورشي عليها ملعقة كبيرة زيت ذرة أو زيت زيتون. اتركيها لتبرد تماماً قبل الاستعمال.

2 - ضعي الجيلاتين في الماء الساخن، قلبي إلى أن يذوب، اتركيه جانباً إلى أن يصبح بدرجة الحرارة العادية.

3 - في طبق واسع ضعي الجيلاتين، المايونيز، الجبن والمسردة. قلبي بمضرب شبكة بدوي إلى أن تختلط المكونات جيداً.

4 - اضيفي المكرونة المسلوقة، أضيفي الدجاج، الكرفس، الخيار المخلل، البصل، عصير الليمون، الملح، الثوم، الباپريكا والبهارات، قلبي بهدوء باستعمال ملعقة خشبية إلى أن تتأكدي من اختلاط المكونات كلها مع بعضها جيداً. تذوقي الطعم وأضيفي مزيداً من الملح إن احتاج الأمر.

5 - احضري صينية مستديرة أو مربعة مقاس 8 أو 9 بوصة أو احضري طبق رجحي أو مناسب عميق، بطنيها بورق مايلر، مع ترك حواف الورق على الجوانب.

6 - قطعي الطماطم والخيار إلى شرائح، رصي شرائح الخيار والطماطم بشكل جذاب في قاع وجوانب القالب أو الطبق المستعمل، رصي بعض شرائح الزيتون بين البذر عشوائياً.

7 - ضعي خليط المكرونة في القالب، اضغطي عليه بظهر الملعقة لكي يتساوى جيداً.

8 - غطي المكرونة بأطراف الورق المايلر، ضعيها بالثلاجة لعدة ساعات.

9 - اخرجي المكرونة من الثلاجة، اقلبيها على طبق التقديم، تخلصي من الزيتون، رشي بما يحلو لك من خضراوات، قدميها مباشرة.

## نصائح من شيف:

- ضعي هذه الوصفة مع كرويات الخضري، الصغير المسلوق، سلمونيك، إلخ.
- ضعي الجبن الكريمي من الثلاجة واتركيه إلى أن يصبح ليناً قليلاً، سهل استعماله.
- [illegible] سلال خداب

# خبز مكسيكي بالذرة

درجة الصعوبة: ★★ | للتسلية: 4 | 8 أشخاص

[illegible] أكثر أنواع الخبز شهرة في المكسيك [illegible] يستعملون الذرة [illegible]

[illegible]

| [illegible] | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | دقيق |
| 1 ½ | ملعقة صغيرة | ملح بحر |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 2 | ملعقة كبيرة | سمن نباتي |
| [illegible] | كوب | ماء دافئ |

[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | | |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| 1 | كوب | [illegible] |
| 3 - 4 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | | |

1 - العجينة: اخلطي الدقيق، البيكنج باودر و الملح. اصنعي الخليط في وعاء الخلاط، ثبتي مضرب العجين أصيفي السمن، وشغلي على سرعة متوسطة الى ان يتشكل السمن ويختلط مع الدقيق

2 - أضيفي الماء بالتدريج بعد تقويمين مشغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة اعجني على سرعة بطيئة 3 - 5 دقيقة

3 - اصنعي سطح العجينة بقليل من الزيت، غطيها بالنايلون واتركيها بحوالي ساعة لكي ترتاح (من المهم ترك العجينة لترتاح بعض الوقت مع ملاحظة ان حجمها لن يتغير ولن تنتفخ ) .

4 - اقطعي العجينة الى 8 قطع او اجزاء متساوية الحجم. اعمليها مثل الكرة الصغيرة، غطيها واتركيها ترتاح ثانية لحوالي 15 - 20 دقيقة

5 - انثري بعض الدقيق على السطح اماملك استعملي البشابة (الشوبك) افرمي كرة من العجينة الى ان تصبح دائرة مقطرها حوالي 7 - 8 بوصة لا تنثري الكثير من الدقيق

6 - على نار قوية سخني مقلاة سميكة القاعدة او سطح صاج، لا تضعي اية دهون، ضعي رغيف الذرة على السطح اسحبي لحوالي 30 ثانية الى ان تلاحظي تكون فقاقيع صغيرة. اقلبي على الناحية الثانية و حمري بعض الدقيقة. انقلي الرغيف المحمور الى سلة الخبز او حمطيه دافئا في فوطة مطبخ نظيفة

7 - الذرة المحمصة: سخني الصاج او مقلاة واسعة مسطحة بقليل من الزيت. دحرجي على نار قوية

8 - ضعي رغيف ذرة محمور فوق سطح الصاج. انثري عليه 2 - 3 ملعقة كبيرة من جبن الشيدر ثم ضعي 2 - 3 ملعقة كبيرة من اللحم ثم ضعي بعض الجبن، ضعي رغيف ثاني من الذرة فوق الجبن. اضغطي عليه جيد

9 - اتركي الذرة على نار هادئة ليطبخ لحوالي الى ان يذوب الجبن ويصبح قاع الذرة بلون الذهبي. اقلبي الذرة على الجانب الآخر الى ان تتحمر مع اضافة او مسح الصاج او المقلاة بمزيد من الزيت حسب الحاجة

10 - انقلي الذرة الى طبق تقديم. قطعيه الى مثلثات وقدميها ساخنة

## فكرة من منال:

- يمكنك خبز الذرة او حمطها في الفرن وقت القدوم
- [illegible]

# سالد وسش جامبو

درجة الحرارة ❄ الكمية 4 أشخاص

[illegible]

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | [illegible] | [illegible] | 7 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | 9 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |

1 [illegible]

2 [illegible]

3 [illegible]

4 [illegible]

5 [illegible]

6 - [illegible] طبقة من شرائح الطماطم وشرائح الخيار ثم [illegible] الصلصة

7 [illegible]

8 [illegible]

9 [illegible]

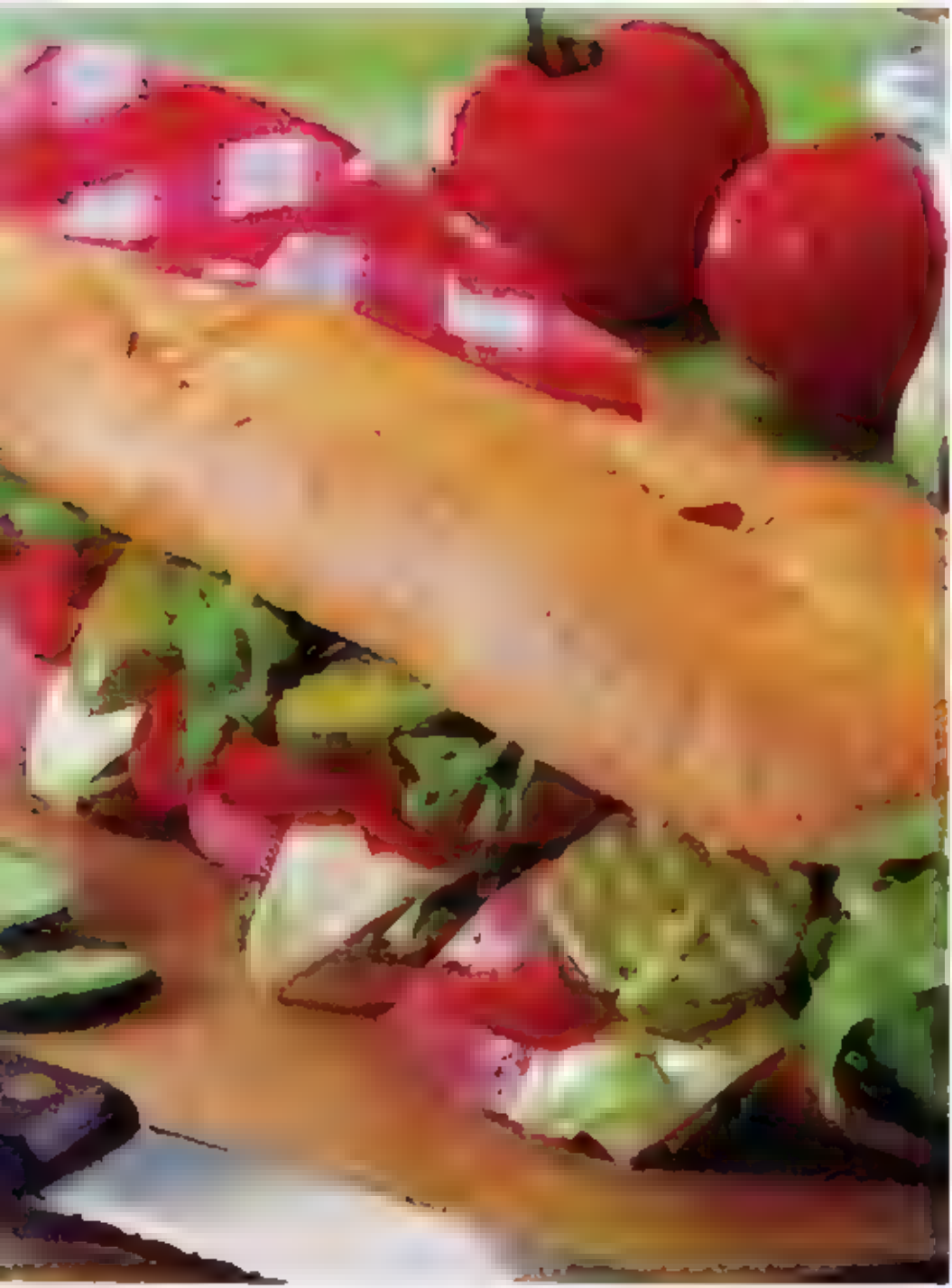
10 - [illegible] طبقة من شرائح الجبن

11 [illegible]

12 - [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible] استعمال [illegible] واحد فقط من الخضروات
- [illegible] استعمال الخضروات والفواكه لإضافة قيمة غذائية للسندويتش



# سعد ونسيان بالأعشاب

[illegible]

[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

1 - [illegible] الفرن لدرجة حرارة 170 م . [illegible] الرف الشبكي الأوسط [illegible] ( [illegible] طبق [illegible] )

2 - [illegible]

3 - [illegible] في كل [illegible] من [illegible]

4 - [illegible] في طبق الفرن

5 - [illegible] من خليط الزبدة فوق [illegible]

6 - [illegible] فوق [illegible]

7 - [illegible] فوق [illegible]

8 - [illegible] الى الفرن 10 – 15 [illegible] الى ان [illegible] في [illegible] وبسرعة [illegible] بكمية الزبدة و الأعشاب

9 - [illegible] ساخنة

## فكرة من مسال:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] من [illegible] الجبن [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] المطبوخ

# ساندوتشات الجبن المحمصة بالزبدة

درجة الصعوبة ★ ★ الكمية 4 - 5 أشخاص

هذه الوجبة [illegible] لعمل السندوتشات المحمصة. يمكنك التنويع بالحشو باستعمال أصناف من الجبن أو بإضافة [illegible] الزعتر أو الأعشاب بالجبن لتزيده عن توفيره بنكهة أو بنكهة أو بنكهة. ويمكنك [illegible] المستعمل.

## [illegible]

جبن شيدر شرائح

لانشون، سلامي، مرتديلا، الخ

2 [illegible]

خبز التوست أو رغيف خبز الفرنسي كبير مقطع الى شرائح

سميكة (1/2 بوصة)

جبن شيدر شرائح

1 - تحضير الزبدة: ضعي الزبدة في قدر صغير الحجم، ضعي على نار متوسطة. بعد أن تسيح الزبدة تماماً خفضي النار واتركي القدر على النار إلى أن تلاحظي تكون سائل يبدأ الدخان في الطفاح. صفي الزبدة بحرص لتخلصي من السائل الأبيض. ضعي الزبدة في طبق نظيف، غطيها بالبابور واحفظيها بالثلاجة لحين الإستعمال.

2 - اخرجي الزبدة من الثلاجة قبل إعداد السندوتشات بوقت دقائق لكي تصبح لينة ويسهل فردها.

3 - استعملي صاج أو مقلاة سميكة القاعدة لعمل هذه السندوتشات (القاعدة السميكة تساعد على تحمير الخبز دون احتراق الزبدة).

4 - ضعي شريحة من الخبز أمامك. امسحيها بطبقة وفيرة من الزبدة. ضعيها في المقلاة بحيث تكون الجهة الممتلئة بالزبدة هي التي إلى أسفل ملامسة للمقلاة. وزعي فوقها شرائح الشيدر ثم بعض اللحوم، ثم ضعي قطعة من اللحم حسب اختيارك. ضعي بعض الجبن فوق اللحم. خذي شريحة ثانية من الخبز ثم امسحيها بطبقة وفيرة من الزبدة وضعيها فوق الجبن بحيث تكون الجهة الممتلئة بالزبدة هي التي إلى أعلى.

5 - اعملي مزيد من السندوتشات بنفس الطريقة حسب اتساع المقلاة.

6 - ضعي المقلاة على نار قوية. ستلاحظين أن الزبدة تذوب. خفضي النار إلى نصف متوسط. اتركي السندوتشات في المقلاة 2 - 3 دقيقة إلى أن تلاحظي أن القاع أصبح ذهبي اللون. باستعمال ملعقة خشبية مريحة اقلبي السندوتش على الجانب الآخر. ضعي ثقل (طبق زجاجي أو قطعة رخام) فوق السندوتش لكي يتم ضغطه جيداً ويلتصق مع الجبن الذي أصبح ليناً في داخل السندوتش. استمري في تحمير السندوتش 2 - 3 دقيقة إلى أن يتحمص ويصبح ذهبي اللون ويذوب الجبن الذي في الحشو.

7 - اقطعي السندوتش إلى نصفين أو مثلثين وقدميه مباشرة مع تشكيلة من المخللات.

### فكرة من عمال:

- [illegible]
- [illegible]
- تسخين الزبدة وصفيها بعطي زبدة صافية ولا تحترق أثناء قلي السندوتشات.
- يوجد اختلاف الجبن في الحشو حسب الرغبة.

# شاورما اللحم

مربط جاهزة: [illegible] الكمية: [illegible] 5 - 4 أشخاص

[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | [illegible] | [illegible] |

**[illegible]**

| | | |
|---|---|---|
| 4 | [illegible] | [illegible] |
| 4 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |

**[illegible]**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |

**[illegible]**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 3 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |

[illegible]

1 - [illegible] عميق صفي الثوم، الزنجبيل الطحن، البهارات، الكزبرة، الفلفل الأسود، الكركم، الفرفلة والملح. قلبي المكونات مع بعضها جيداً. ثم اضيفي إليه صلح اللحم. قلبي إلى أن تتغطى القطع بالتتبيلة. غطي الطبق واتركيه في الثلاجة لمدة ساعتين أو ليلة كاملة.

3 - احضري مقلاة متوسطة الحجم، ضعي اللحم (لا تضعي خليط التتبيل) قلبي اللحم على نار قوية إلى أن يجف تماماً. ضيفي خليط التتبيل. ضيفي 1 كوب من الماء. خففي النار واتركي اللحم على نار هادئة إلى أن يصبح قليله على نار قوية إلى أن يجف تماماً.

4 - اسحبي الشحاطة شرائح الفلفل، قلبي على نار قوية ليصبح دقائق ليسيل الفلفل. ابعدي الشاورما عن النار احتفظي بها داخله.

## فكرة من منال

- من المهم طبخ اللحم إلى أن يصبح جاف ويتحمر قليلاً في المقلاة. هذا يكسبه طعم لذيذ.
- [illegible] قليلاً.

5 - صلصة الطحينة: ضعي المكونات في طبق عميق وباستعمال السوكة أو مضرب شيف يدوي اضربي إلى أن تتكون الصلصة، إذا كانت ثخينة أضيفي مزيد من الماء. ضعيها جانباً.

6 - قشري البصل وقطعيه إلى شرائح رفيعة. ضعيه في طبق عميق. أضيفي إليه الخل، اتركيه بضع لحظات (10 دقائق). خرجيه من الخل قبل وضعه في السندويشات.

7 - للتقديم: افرشي أرغفة الخبز. استخدمي بقليل من صلصة الطحينة. ضعي فيها بعض لحم الشاورما. أضيفي بعض شرائح البصل، ثم انثري بعض السماق وبعض البقدونس. ضعي الرغيف حول الشاورما. جهزي صحن على طبق تقديم وبالهنا والشفا. تضعي بجانبه سكينة من المخللات.

# صمون الشمندر بالجبن

درجة الصعوبة ★★ الكمية 5 - 6 أشخاص

يمكنك تقديم هذه الوصفة مع سلطة خضراء أو سلطة من الطحينة مع الدجاج أو الدجاج المشوي

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب الطحين | دقيق |
| 1 | ملعقة كبيرة | خميرة جافة فورية |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 3 | ملعقة صغيرة | سكر |
| 2 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 2 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 3 | كوب | ماء دافئ |
| | كوب | [illegible] |
| 1 | كوب | زيت ذرة |

## الحشوة

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | جبن [illegible] |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود مطحون |
| | حبة متوسطة | شمندر مقشر ومبشور |
| | كوب | [illegible] |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | حبة | صفار بيض |
| | ملعقة كبيرة | حليب |
| 1 | ملعقة صغيرة | خل |

1 - الخميرة: في وعاء الخلاط، ضعي 2 1/2 كوب من الدقيق، الخميرة، الملح، البيكنج باودر، السكر، شيشة، ثبتي مضرب العجين، شغلي بسرعة بطيئة إلى أن تختلط المكونات.

2 - صبي الزبادي، الماء الدافئ والزيت، شغلي إلى أن تختلط المكونات وتشكل لدينا العجينة.

3 - اعجني على سرعة بطيئة لمدة 3 - 4 دقيقة، إلى أن تصبح العجينة ليّنة وناعمة. اغمس يدك في الدقيق إذا كانت العجينة لزجة.

4 - أخرجي العجينة من وعاء الخلاط، ضعيها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنيها لمدة 5 - 6 مرات، ثم تصبح ناعمة، ضعيها في طبق مدهون، ادهنيها بقليل من الزيت ثم قلبيها، واتركيها في مكان دافئ، إلى أن يتضاعف حجمها.

5 - اضغطي على العجينة لإخراج الهواء، أعيدي تقليبها، واتركيها بضع دقائق ترتاح. أعدي الضغط لإنهاء ذلك.

6 - الحشوة: في طبق عميق، ضعي الجبن المبشور، الفلفل والزيتون، قلبي بالشوكة إلى أن تختلط. اتركي الحشوة جانباً.

7 - احضري 2 صينية مستديرة مقاس 18 بوصة، ادهنيها بطبقة خفيفة من الزيت.

8 - قطعي العجينة إلى 34 قطعة. ضعي كل قطعة مثل الكرة. افردي الكرة قليلاً بأطراف أصابعك. ضعي بعض حشو الجبن في داخل كل كرة ثم اقفليها، واعيدي تدحيرها جيداً.

9 - ضعي الكرات المحشية في الصينية مع ترك مسافة بسيطة بين كل منها، ضعي 12 كرة على الجوانب ثم ضعي 5 كرات في الوسط. (يجب أن تكون حافة الكرة إلى أسفل).

10 - غطي الصمون بالبايلون، اتركيه في مكان دافئ لمدة 15 - 20 دقيقة إلى أن يتضاعف الحجم.

11 - سخني الفرن بدرجة حرارة 190°م، ثبتي الرف السفلي [illegible].

12 - خليط التلميع: في كوب صغير، أضيفي مكونات خليط التلميع مع بعضها.

13 - باستعمال فرشاة صغيرة، اسحبي سطح الصمون بخليط التلميع.

14 - أخرجي الصمون 15 - 18 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية [illegible].

## فكرة من عمال

- [illegible]
- يمكنك تقطيع الصمون إلى قطع أكبر حجماً وتغرفه في صينية كبيرة

# صفيرة للحم بالجبن

درجة صعوبة ★ ★ ★ الكمية 6 - 8 أشخاص

وجبة عشاء لذيذة وسهلة التحضير من العجينة الهشة بالجبن صالحة بمقادير مزدوجة أيضا للمناسبات والتجمعات

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | دقيق |
| 2 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 3 | ملعقة كبيرة | حليب مجفف |
| 4 | ملعقة كبيرة | خميرة فورية ناعمة |
| 5 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 6 | ملعقة صغيرة | بكنة بلوند |
| 7 | ملعقة صغيرة | كمون ناعم |
| 8 | ملعقة صغيرة | سودا بودرة |
| 9 | كوب | بيض |
| 10 | كوب | ماء دافئ جدا |

## الحشو

| | | |
|---|---|---|
| 11 | ملعقة كبيرة | زيت |
| 12 | حزم | لحم مفروم ناعم |
| 13 | حبة متوسطة | بصل مفروم ناعم |
| 14 | ملعقة كبيرة | صنوبر طحينة |
| 15 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 16 | ملعقة صغيرة | كمون ناعم |
| 17 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 18 | ملعقة صغيرة | كزبرة ناعمة |
| 19 | ملعقة صغيرة | شطة حسب الرغبة |
| | ملعقة صغيرة | بهارات شطة حلو |
| 20 | قطع | سودا مفرومة |
| | حبة متوسطة | بندورة مقروصة ناعم |
| | ملعقة كبيرة | بقدونس مفروم ناعم |
| 21 | كوب | بندورة أسود مرشح |
| 22 | كوب | بندورة أخضر مرشح |
| 23 | كوب | جبن مبشور مرشوش |

## الزينة

| | | |
|---|---|---|
| 24 | حبة | صفار بيض |
| 25 | ملعقة كبيرة | حليب |
| 26 | بيضة صغيرة | ملح |

1 - العجينة: في وعاء الخلاط ضعي 2½ كوب من الدقيق، السكر، الحليب المجفف، الخميرة، الملح، البيكنج باودر، الكمون والثوم، ثبتي مضرب العجين، شغلي الخلاط ليصبح توازي الى ان تمتزج المكونات جيدا ويختلط الخميرة مع الدقيق.

2 - اضيفي الزيت والماء، شغلي الخلاط الى ان تختلط المكونات مع بعضها وتشكل تدريجيا العجينة اذا كانت تلتصق بالوعاء اضيفي 2 - 3 ملعقة كبيرة من الدقيق بالتدريج مع استمرار تشغيل الخلاط الى ان تتحول العجينة على جوانب الوعاء، لا تكثري من اضافة الدقيق يجب ان تكون العجينة لينة وطرية.

3 - بعد ان تتشكل العجينة اضغطي على سرعة بطيئة 3 - 4 دقائق الى ان تصبح العجينة ناعمة الملمس ومتجانسة. ضعي العجينة في طبق مدهون، اضغطي سطحها بالزيت وغطيها بالبلاستيك واتركيها في مكان دافئ الى ان يتضاعف حجمها.

4 - اضغطي على العجينة لاخراج الهواء ثم اتركيها لترتاح حوالي 10 دقائق.

5 - خلطي البصل في كوب صغير ضعي صفار البيضة الحليب وربع الملح قلبي الى ان يختلط.

6 - الحشو: في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت ضعي على نار متوسطة، اضيفي اللحم قلبي الى ان يصبح اللحم جاف، اضيفي البصل وقلبي الى ان يذبل، اضيفي صنوبر الطحينة، الكمون، الملح، الفلفل، الكزبرة، الشطة والبهاريكا الطماطم والبقدونس والثوم قلبي الى ان تختلط المكونات، اتركيه يطهى لحوالي 2 دقيقة الى ان يصبح جاف اتركيه ليبرد.

7 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 170°م، احضري صينية فرن واسعة قصيرة الحافة.

8 - تشكيل الصفيرة: فرقي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق لتصبح مستطيل حوالي 10 × 14 بوصة، اطلي الجانبين الى خوالف عرض 1 بوصة. ليصبح سمك 7 بوصة من كل جانب ويبقى وسط المستطيل بدون تسطيح.

9. [illegible]
10. [illegible]
11. [illegible]

12. [illegible]
13. [illegible]

## [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# عرايس اللحم

مرحلة العمر: ٥ - ٦ سنوات  الكمية: ٩ أشخاص

طبق مميز من المطبخ العربي، حشوة لذيذة وسريعة وسهلة التحضير، استخدمي البقدونس الطازج لأنه يعطي نكهة أقوى، يمكن تقديمه مع طبق سلطة وبطاطا.

## المقادير

- ٤ شرائح خبز — صينية فرن
- ١ كوب برغل ناعم مسلوق
- ١ كوب بقدونس مفروم
- ٢ حبة صغيرة بصل مفروم
- ٢ حبة كبيرة طماطم مفرومة
- ٢ حبة كبيرة بصل مفرومة
- ٢ حبة كبيرة فلفل أسود
- ٢ حبة كبيرة دبس الرمان
- ١ حبة كبيرة زيت زيتون
- ١ حبة كبيرة ملح
- ١ حبة صغيرة بهار مسكة
- ١ حبة صغيرة ملح
- ٢ حبة صغيرة فلفل أسود
- ٢ حبة كبيرة دبس الرمان
- ٢ حبة كبيرة زيت زيتون
- ربع كوب زيت

1. [illegible]
2. [illegible] لتأكدي من عدم التصاق الرغيف بصينية الفرن [illegible]
3. [illegible] بطن الأسود [illegible]
4. [illegible] الزيتون الذي تتورع جيد.
5. [illegible] بعض [illegible] بطن [illegible] أطراف الخبز
6. [illegible] الجانبين الأيمن
7. [illegible]
8. [illegible]

## فكرة من مثال

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] الرغيف [illegible] الزيت

# فاهيتا الدجاج

درجة الصعوبة ● ● الكمية ● الخامس

[illegible]

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | قطع | صدور دجاج مقطعة ومبروشة | [illegible] |

**التتبيلة**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ثوم | مفرم ناعم |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2 | ملعقة كبيرة | مسحوق فلفل |
| 1 | ملعقة كبيرة | كمون مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة | بودرة عود |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل بودرة |
| 2 | فص كبير | ثوم مهروس |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] |

**طريقة العمل**

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة |
| 4 | حبة كبيرة | حبة برتقال |
| 4 | حبة متوسطة | فلفل أخضر حلو قطع |
| | حبة متوسطة | فلفل أخضر حلو قطع |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

1. ضعي قطع الدجاج كما هي في طبق زجاجي عميق.
2. **التتبيلة**: في وعاء صغير ضعي عصير الليمون، الملح، البقدونس الكمون، الثوم المفرم، الفلفل الأسود، الزيت. قلبي الى ان تصلي المكونات مع بعضها. ثم اضيفيها الى قطع الدجاج. قلبي الخليط الى ان تتغطى قطع الدجاج جيدا. غطي الطبق بالنايلون واتركيه بالثلاجة لمدة نصف ساعة لكي يكتسب طعما شهيا.
3. ضعي زيت الذرة في مقلاة على الوجه الدبوكي الأعلى.
4. ضعي قطع الدجاج على صفيحة الفرن.
5. اشوي الدجاج 10 - 15 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون. مع تقليبه من وقت لآخر.
6. **خليط العمل**: الماء وكل مكعبي الزبدة في مقلاة واسعة. اضيفي البصل وقلبي على نار قوية الى ان يذبل. ضيفي الفلفل المقطع. استمري بالتقليب على نار قوية. اذري بعض الملح والفلفل الأسود فوق شرائح البصل والفلفل الماء. قبل منك بعصبة الصلب.
7. حضري طبق التقديم. ضعي شرائح البصل والفلفل في الطبق.
8. اخرجي الدجاج المشوي من الفرن. قطعيه الى شرائح رفيعة ثم ضعيه فوق طبقة البصل والفلفل. قدمي بصحبة البطاطس المسلوقة أو الخضروات المشوية وتشكيلة من السلطات.

**فكرة من منال:**

- [illegible]
- يمكنك تقطيع الدجاج مسبقا في التتبيلة لمدة ساعات أو طوال الليل في الثلاجة
- يمكن التسهيل بدون الأسيوم لكي يسهل تنظيفها

# فطيرة الجلاش

درجة الصعوبة ★★ الكمية 6 - 8 قطع

فطيرة طعم وسر لذيذ وتأكل مع عجينة الجلاش المعروفة [illegible] بالجلاش.

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| كوب | [illegible] | [illegible] |
| كوب | [illegible] | [illegible] |

**الحشو**

| | | |
|---|---|---|
| كوب | [illegible] | [illegible] |
| كوب | [illegible] | [illegible] |
| كوب تقريبا | [illegible] | [illegible] |
| حبة | [illegible] | [illegible] |
| كوب | [illegible] | [illegible] |
| حبة كبيرة | [illegible] | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| حبة صغيرة | بصل شرائح | |
| كوب | تحمر في صاج مسطح قطع الجبن صغيرة | |
| كوب | بروكلي مسلوق مقطع قطع صغيرة | |
| كوب | زيتون مقطع شرائح | |
| حبة متوسطة | طماطم شرائح رفيعة جدا | |
| ملعقة كبيرة | كمون مجفف | |
| ملعقة كبيرة | ريحان مجفف | |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190 م - في الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية قصيرة الحافة مقاس 12 بوصة لتوزيع صفيها جانبا.

2 - صفي الزبدة واتركيها في طبق عميق. احمري قرصة عريضة.

3 - ضعي رقاقة من الجلاش على الصينية بحيث تغطي الصينية وتكون أطراف الجهة خارج الصينية. ضعي فوقها رقاقة ثانية. اسحبي مخلوط الزبدة.

4 - انثري بعض من الجبن الرومي والموزريلا فوق الرقاقة [illegible] 8 أو 10 رقاقات مع صفها بالزبدة، وانثر الجبن في كل مرة. ستغطي بعض الموزريلا لوضعها بين بقية رقاقات الجلاش.

5 - الحشو: في طبق عميق ضعي بقية الموزريلا، الجبن الأبيض، البيض، صلصة البيتزا، الفلفل، شرائح البصل، الدجاج، البروكلي، الزيتون، الطماطم، الزعتر والريحان. قلبي إلى أن يختلط.

6 - ضعي خليط الحشو فوق العجينة إلى أن يصل إلى الحواف مع ترك حوالي بوصة على الحواف بدون حشو.

7 - غطي الحشو بطبقات من الجلاش يتخللها الزبدة وبعض الجبن بنفس طريقة الخطوة 3.

8 - باستعمال المقص أو السكين، قصي أطراف الجلاش الخارجة عن الصينية بحيث يصبح شكل دائرة أكبر من الصينية بحوالي 6 سم.

9 - قصي الجزء الموجود خارج الصينية إلى عدة شرائح لكي يسهل طيها لتعطي شكل حافة المعجنة وذلك بثني أطراف الجلاش إلى الداخل إلى أن تصبح [illegible] بين الرقاقات. ثبتي الحواف حيث [illegible] مع بعضها لتصبح مثل حافة البيتزا "المعجنة".

10- اسحبي سطح الصينية بخليط الزبدة. ادخلي فطيرة الجلاش إلى الفرن لمدة 25 - 30 دقيقة إلى تصبح ذهبية.

11- خرجي الصينية من الفرن وبعد بضع دقائق لكي يتماسك الحشو قليلا ثم قطعيها إلى مثلثات وقدميها.

## فكرة من مثال

- [illegible]
لون ذهبي جذاب. لا تضعي الموزريلا في بداية الخبز فقد يصبح لونها غامقا.
- توجي الصينية كما يحلو لك.
- [illegible]

# فطيرة الدجاج المسكلة

درجة الصعوبة ● ● الكمية 6 - 8 أشخاص

[illegible]

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | كوب | دقيق |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | مسحوق خبز |
| 4 | ملعقة صغيرة | صفيرة قرفة ناعمة |
| 2 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 4 | ملعقة كبيرة | حليب مجفف |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | كمون مطحون |
| 1 | حبة كبيرة | بصل |
| [illegible] | كوب | زبدة |
| [illegible] | كوب | [illegible] |

## الحشو

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت |
| 3 | فلفل | فلفل أحمر حلو مقرمش |
| [illegible] | حبة كبيرة | جزر مبروش |
| | حبة كبيرة | فلفل أحمر حلو مقرمش |
| 1 | حبة كبيرة | فلفل أصفر حلو مقرمش |
| | حبة مبروشة | [illegible] |
| | كوب | بازلاء مجمدة |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 6 | ملعقة صغيرة | [illegible] مسكلة |
| 4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| | كوب | [illegible] مقروشة |
| 2 | كوب | [illegible] |

## الخلطة

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | حبة | [illegible] |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 6 | [illegible] | [illegible] |

1 - العجينة: في وعاء الخلاط ضعي 3 كوب من الدقيق الملح، البيكنج باودر، الصفيرة، السكر، الحليب والكمون ثمي أداة الخلط، شغلي الخلاط لدوامي إلى أن تختلط المكونات وتصبح الصفيرة.

2 - أضيفي البيضة، الزبدة والماء، شغلي على سرعة بطيئة [illegible] مزيد من الدقيق بالتدريج. اعجني على سرعة بطيئة 1 - 5 دقائق.

3 - ضعي العجينة في طبق مدهون، اعجني مطحلب بالزيت وغطيه بالسيلوفان، ضعيه في مكان دافئ إلى أن يتضاعف حجمها 15 - 20 دقيقة. (يتوقف وقت التخمير على حرارة المطبخ)

4 - اضغطي عليها لإخراج الهواء ثم اقسميها إلى 3 أجزاء، عطيها ثانية واتركيها لترتاح 10 دقائق.

5 - الحشو: سخني الزيت في قدر متوسط الحجم، أضيفي الدجاج وقلبي على نار قوية لتصبح دقائق إلى أن يصبح أصفر، أضيفي الجزر، الفلفل البصل، البازيلاء والثوم، قلبي بضع دقائق إلى أن تصبح الخضراوات لينة، أضيفي البهارات، الفلفل والملح، دعي الحشو يبرد قليلا ثم أضيفي إليه الكزبرة وحبات الزيتون ريثما

6 - خلطة الجبنة: ضعي المكونات في طبق صغير، قلبيها بالشوكة إلى أن تختلط، استعملي فرشة ناعمة.

7 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 190 م. ليتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية قصيرة الحافة مقاس 11 أو 12 بوصة، ادهنيها بقليل من الزيت، ضعيها جانبا.

8 - افردي جزء من العجينة دائرة 10 بوصة، ضعيها في الصينية، ورعي فوقها نصف الحشو مع ترك 2 سم تقريبا على الحواف بدون حشو، اضغطي الحواف بخفة [illegible]

9 - افردي الجزء الثاني من العجينة دائرة بنفس مقاس الأولى، ضعيها فوق الحشو، اضغطي على الحواف لتثبيتها، ورعي بقية الحشو، اضغطي الحواف بخفة لتلتصق.

10 - افردي الجزء الثالث إلى دائرة 11 بوصة، استعملي أداة التقطيع الشبكية، قطعي الصينية مثل الشبك، ثم ضعيها فوق الحشو، ثبتي الحواف جيدا، تخلصي من الحواف الزائدة من المنتصف باستعمال سكين أو مقص المطبخ، خلي المطبوخة واتركيها 10 - 15 دقيقة لكي ترتاح.

11 - اضغطي السطح بخفة لتلتصق.

12 - اخبزي المطبوخة من 35 - 40 دقيقة إلى أن تصبح وتكتسب لونا ذهبيا شهيا.

**فكر وحل مسائل**

[illegible]

# فول بالبيض

مرحلة مبكرة ✿ التكلفة ✿ الأشخاص

[illegible]

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | علبة | فول | ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 6 | ملعقة صغيرة | كمون | 4 | حبة كبيرة | بصل |
| 2 | قرص | لحم مفروم | 4 | ملعقة كبيرة | سمن |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح | 6 | ملعقة كبيرة | بطيخ مفروم |

1 - [illegible]

2 - [illegible] 4 [illegible] السمن أو زيتها جانبا

3 - [illegible]

4 - [illegible] اليوم المدبح و الفلفل الحلو الى ان يشوح جيدا

5 - وزعي الفول في الطباق الفرن بحيث لا تملئيه تماما

6 - [illegible]

7 - ضعي شفقة من البيض فوق كل طبق

8 - [illegible]

9 - [illegible] وقدميها ساخنة

## فكرة من منال:

- يمكنك وضع بيضتين في كل طبق ويتم حسب احتياج الشخص الذي سيتناول الوجبة

# قالب الباذنجان والكوسة بالمكرونة

درجة الحرارة [illegible] الكمية 4 - 6 أشخاص

[illegible] شرائح الكوسة [illegible] بالمكرونة

| | | | |
|---|---|---|---|
| [illegible] | حبة متوسطة | باذنجان | |
| 3 | حبة متوسطة | كوسة | |
| 250 | جرام | مكرونة صغيرة الحجم | |
| | | مكرونة | |

**[illegible]**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ملعقة كبيرة | [illegible] | |
| | قمر | [illegible] | |
| 1 | حبة متوسطة | بصل مفروم | |
| 4 | حبة متوسطة | فص ثوم مهروس | |
| | حبة متوسطة | فلفل أصفر حلو مقشر | |
| | حبة متوسطة | فلفل أحمر حلو مقشر | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | حبة كبيرة | طماطم طازجة مقشرة | |
| 2 | ملعقة كبيرة | معجون طماطم | |
| 2 | ملعقة صغيرة | [illegible] | |
| 1 | ملعقة كبيرة | [illegible] | |
| 1 | ملعقة صغيرة | سكر | |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] | |
| 4 | ملعقة صغيرة | كزبرة جافة | |
| 2 | قوب مقرمش | [illegible] | |
| | قوب مقرمش | [illegible] | |

1 - لا تقشروا الباذنجان أو الكوسة. قطعوه طولياً إلى شرائح رفيعة. انثروا بعض الملح الخشن فوق الشرائح. اتركوها في مصفاة ليصرف دقائق.

2 - في قدر متوسط الحجم، ضعوا حوالي 6 كوب ماء [illegible] يغلي، اسقطوا المكرونة، اتركوها 5 - 6 دقائق إلى أن تنضج. لا تنسوها تصبح مهرسة. اتركوها جانباً.

3 - المقلاة: في قدر متوسط الحجم، سخنوا الزيت. أضيفوا الثوم. قلبوا إلى أن تصبح فاتحة. أضيفوا البصل. قلبوا إلى أن يذبل بعض الشيء. أضيفوا الفلفل الأحمر والأصفر والأخضر. قلبوا إلى أن يذبل. أضيفوا الطماطم، المعجون، الزعتر الأزرق، بهار، السكر، الملح [illegible] على نار هادئة 10 - 15 دقيقة إلى أن تتجانس.

4 - في وعاء مناسب، ضعوا المكرونة المسلوقة، الصلصة، حبوب الفلفل زيلا والحبق الشيمر. قلبوا إلى أن تختلط [illegible]

5 - [illegible]

الزيت باستعمال ورق المطبخ. امسحوا الملح عن شرائح الباذنجان والكوسة. ضعوا 2 - 3 شرائح على المقلاة إلى أن تصبح بنية اللون. قلبوا على الجانب الآخر إلى أن تصبح ذهبية. أكملوا البقية. اتركوا الشرائح جانباً.

6 - سخنوا الفرن لدرجة حرارة 180 م. [illegible] طبق [illegible] أو طبق مستطيل [illegible] يصلح للفرن.

7 - بطنوا القالب بورق الألمنيوم. ضعوا درزات جوانب الورق خارج القالب. امسحوه بقليل الزيت.

8 - رصوا شرائح الباذنجان بالتبادل مع شرائح الكوسة على جوانب القالب. ضعوا حليب المكرونة في وسط القالب. ضعوا الصلصة جيداً. ضعوا بعض شرائح الباذنجان على السطح. اثنوا أطراف الورق فوق الباذنجان و احكموا إغلاق الطبق جيداً.

9 - أدخلوا القالب إلى الفرن 15 - 20 دقيقة. أخرجوه من الفرن. اتركوه يهدأ حوالي 5 دقائق ليتماسك الجبن مع الصلصة. ثم اقلبوا الورق الذي على سطح المكرونة. قلبوه على طبق تقديم. تخلصوا من الألمنيوم. قدموه ساخناً أو دافئاً.

**[illegible]**

- يمكنك تحضير الطبق مسبقاً وحفظه في الثلاجة لعدة ساعات ثم [illegible] الفرن.
- [illegible] وضع الباذنجان والكوسة في صينية وشويها بالفرن.
- استخدموا المكرونة المطبوخة؟ الصلصة تصبح غير متماسكة تماماً!

# كفتة الدجاج

درجة الحرارة [illegible] الكمية 4 - 5 أشخاص

[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 6 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة صغيرة | كزبرة مطحونة |
| ½ | ملعقة صغيرة | كمون |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 4 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 2 | أكواب تقريبا | [illegible] |

للقلي: زيت ذرة

1 - الكفتة: انزعي الجلد عن الدجاج. تخلصي من العظام. قطعي الدجاج إلى قطع متوسطة.

2 - في وعاء عميق ضعي الحليب أو المرق وأضيفي شرائح التوست، اتركيها في الحليب إلى أن تصبح [illegible].

3 - في وعاء عميق ضعي قطع الدجاج، شرائح الخبز المبللة بالحليب، البصل، الثوم، الشبت، البصل الأخضر، الثوم، الملح، البهار، الكزبرة، الكمون، الفلفل.

4 - ضعي الخليط في مفرمة اللحم. اطحني على خليط ناعم.

5 - شكلي الكفتة إلى أقراص قطرها 4 أو 5 سم.

6 - التقطيع: ضعي البيض في طبق واسع. أضيفي الملح والفلفل. قلبي بالشوكة إلى أن يختلط.

7 - ضعي البقسماط في طبق واسع.

8 - ضعي أقراص الكفتة في البيض إلى أن يغطى من الجانبين جيدا. ثم انقليه إلى طبق البقسماط واقلبي على الجانبين إلى أن يتغطى القرص بالبقسماط جيدا.

9 - ضعي أقراص الكفتة في الثلاجة لعدة ساعات إلى أن تتماسك.

10- سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة. اقلي أقراص الكفتة على نار متوسطة إلى أن تصبح ذهبية اللون.

11- انقليها إلى ورق مشاف لتتخلص من الزيت الزائد وتصبح ساخنة.

## فكرة من منال:

- يمكنك خلط أقراص الكفتة في الفرن وقليها وقت الذروة.

# الكوسة بالطماطم

درجة الصعوبة: [illegible] | الكمية: [illegible] | الوقت: [illegible]

من مطابخ [illegible] الشعب [illegible] الكوسة بالطماطم [illegible] يعتبر [illegible] الكوسة [illegible] بالشواء [illegible] على ذلك

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كبة | كوسة صغيرة [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت [illegible] |
| 3 | ملعقة كبيرة | صنوبر |
| 200 | جرام | لحم مفروم |
| 2 | حبة متوسطة | بصل مفروم |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | بهارات مشكلة |
| | ملعقة صغيرة | قرفة [illegible] |
| 1 | حبة صغيرة | فلفل أسود |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | حبة كبيرة | طماطم صغيرة [illegible] |
| 2 | ملعقة كبيرة | معجون طماطم |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| | ملعقة صغيرة | بهارات مشكلة |
| 1 | ملعقة كبيرة | دقيق |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | رأس | ثوم مقشر |
| 1 | ملعقة صغيرة | نشاء ذرة |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] |

1 - اغسلي الكوسة، اقرعيها بالعود الخاص، ضعيها في طبق واغمريها بالماء الساخن، اتركيها جانبا. اخرجيها من الماء، واتركيها في مصفاة الى أن تجف.

2 - الحشو: في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت على نار متوسطة، اضيفي الصنوبر وقلبي الى ان يصبح ذهبي اللون، اخرجي الصنوبر واتركيه جانبا.

3 - اضيفي اللحم وقلبي الى ان يجف ثم اضيفي البصل، الملح، البهارات، القرفة والفلفل، اتركيه على نار متوسطة 8 - 10 دقيقة الى ان يجف اللحم ويصبح. اضيفي اليه الصنوبر، اتركيه ليبرد.

4 - املئي حبات الكوسة بالحشو.

5 - احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها قليل من الزيت، ضعي على نار متوسطة، اضيفي بصل حبات من الكوسة وقلبي على كافة الجهات الى ان تكتسب لون ذهبي شهي، اتركيها جانبا.

6 - الصلصة: ضعي الطماطم في ابريق الخلاط، شغلي الى ان تتحول الى عصير الطماطم.

7 - احضري قدر متوسط الحجم، ضعي عصير الطماطم في القدر، اضيفي معجون الطماطم، الملح، الفلفل، البهارات والدقيق. اتركي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي.

8 - استخلصي حبات الكوسة المحشية في الصلصة، ثم ضعي القدر واتركيه لحوالي 20 - 25 دقيقة او اكثر الى ان تنضج الكوسة ويتسلل العرق.

9 - الخلطة: الثوم: في مقلاة صغيرة ضعي ملعقة صغيرة من الزيت او السمن، اضيفي الثوم وقلبي الى ان يصبح ذهبي اللون، اضيفي الدقيق وقلبي الى ان تتصاعد [illegible]

10 - اتركي الكوسة لتنضج دقائق اخرى الى ان تشتد رائحة الثوم. قدميها ساخنة بجانب الأرز.

## فكرة عن منال

- [illegible]
- لم يتوفر الخلاط لابريق اهرس الطماطم في مصفاة [illegible]
- يمكن الكوسة بعض حبات الصنوبر

# لفائف الزعتر

درجة الصعوبة ★ الكمية 12 قطعة

اطلبي من أطفالك مساعدتك لتشكيل هذه العجينة المذهلة. مثالية للمربيات والمعلمات وأيضًا سيحبها الأطفال في سلة الصباح.

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| ½ | كوب | دقيق |
| 3 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2 | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| 1 | ملعقة كبيرة | صمغ زانثان (اختياري) |

| | | |
|---|---|---|
| ½ | كوب | زيت ذرة |
| ½ | كوب | ماء دافئ جدًا |
| ½ | كوب | زيت زيتون (اختياري) |

## التحضير

زيت زيتون، زعتر، بذور السمسم

1 - العجينة: في وعاء الخلاط، امزجي 2½ كوب دقيق، السكر، الملح، البيكنج باودر، والصمغ. ابني مصدر العجين، شغلي ليصبح نوابي الى ان تختلط المكونات.

2 - اسكبي الزيت، الماء، و الزيوت، شغلي الى ان تختلط المكونات وتشكل لديك العجينة.

3 - اعجني على سرعة بطيئة بمدة 6 - 8 دقيقة الى ان تصبح تتشكل لديك عجينة ناعمة. سيبقى بعض الدقيق اذا كانت العجينة تلتصق بالوعاء.

4 - اخرجي العجينة من الوعاء، ضعيها على سطح مرشوش بالدقيق، واعجنيها بيدك 5 - 6 مرات لكي تصبح ناعمة. ضعيها في طبق مدهون، اغمريها بقليل من الزيت ثم غطيها. ضعيها في مكان دافئ لمدة 15 دقيقة.

5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م. حضري قوالب التوفير الكبيرة المجهز لعشرين 12 قالب، اغمريها بقليل من الزبدة او الزيت.

6 - افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، لتصبح مستطيل مقاس 12 × 10 بوصة تقريبا.

7 - الحشو: اسكبي كمية وفيرة من زيت الزيتون على سطح العجينة. انثري عليها كمية وفيرة من الزعتر.

8 - لفي العجينة على شكل سويسرول، ابتداء من الناحية المربعة. لفي الحافة جيدا.

9 - باستعمال سكين حادة او باستعمال الخيط، اقطعي الرول الى 12 شريحة.

10 - ضعي شرائح الرول في القوالب، غطيها بالمنيوم، اتركيها في مكان دافئ، لى ان تتضاعف بالحجم.

11 - خبزي لفائف الزعتر 10 - 12 دقيقة، الى ان تصبح بنية اللون. قدميها دافئة.

## نصائح

- [illegible] حين يضاعف الحجم. اذا كان البايدر معكم، لا داعي قد يسبب شكل العجينة.
- [illegible]
- [illegible]
- لا تكثري من اضافة الدقيق الى العجينة. كلما كانت ليه كلما كانت طريه وهشة عند خبزها.

# المكرونة بالجبن

درجة الصعوبة ● ● الكمية 6 الأشخاص

هذه الطبخة لصنف مكرونة بالجبن وتعني بصنع عن المكرونة بالجبن المصنعي بسبب ساعة مع أنه أسرع وجبات الغداء لما أنها سهلة تُوفيه هناك لأطفال الصغار من حيث تزويدهم بسعرات عالية من الكالسيوم والبروتين.

| | | |
|---|---|---|
| 500 | جرام | مكرونة صغيرة شكل الهلال أو حسب الرغبة |
| 2 | ملعقة كبيرة | زبدة |
| 1 | كوب | بقسماط / فتات الخبز |
| [illegible] | | |
| 1 | حبة كبيرة | بصل |
| 1 | كوب | جبنة |
| 2 | كوب | كريمة |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |

| | | |
|---|---|---|
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود أو أبيض |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | صلصة طماطم حسب الرغبة |
| [illegible] | كوب | جبن موزريلا مبروش |
| 4 | كوب | جبن شيدر مبروش |
| 1 | حبة صغيرة | جبن كاشكافال |
| [illegible] | | |
| [illegible] | كوب | جبن مون ريفلا مبروش |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | باربيكيو / فلفل أحمر حلو |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 160°م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري طبق فرن كبير الحجم. ادهنيه بالزبدة.

2 - في مقلاة صغيرة متوسطة الزبدة، أضيفي البقسماط وحمصي على نار متوسطة إلى أن يصبح ذهبي اللون، كوسي خريصة لكي لا يحترق واستمري في تقليبه باستمرار.

3 - ضعي بعض البقسماط المحمص في قاع وجوانب طبق الفرن التركية جانبا.

4 - مقادير المكرونة: ضعي حوالي 3 لتر من الماء في قدر واسع. أضيفي 1 ملعقة كبيرة ملح وملعقة كبيرة من الزيت. دعي الماء يغلي ثم اسكبي به المكرونة. بعد حوالي 8 - 10 دقائق، تذوقي نضج المكرونة. يجب أن تكون متماسكة بعض الشيء لا سائلة. كثير من الناس

5 - صفي المكرونة من ماء السلق ثم ضعيها في طبق عميق.

6 - خليط الجبن: في وعاء كبير، ضعي البيضة قليلا بالشوكة إلى أن تختلط. أضيفي الحليب، الكريمة، الملح، الفلفل، الشطة، جبن الموزريلا، الشيدر، جبن الكاشكافال. قلبي المكونات بالملعقة الخشبية إلى أن تختلط.

7 - ضعي خليط الجبن فوق المكرونة. قلبي إلى أن يتوزع جيدا.

8 - [illegible]

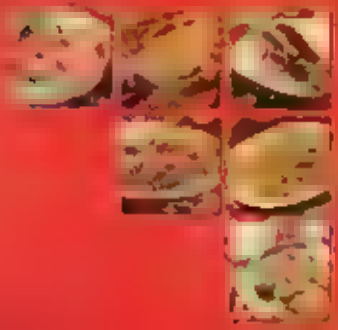
9 - الطبقة العلوية: وزعي الموزريلا فوق المكرونة. وزعي فوقه بقية البقسماط المحمص، ثم باقي الجبن. وزعي الباربيكا على سطح المكرونة.

10 - ادخلي الطبق إلى الفرن لمدة 35 - 40 دقيقة إلى أن تنضج المكرونة جيدا ويصبح سطحها ذهبي اللون قليلا مبقعة.

## فكرة من عمال:

- ضعي المكرونة وهي ساخنة لتجتمع بطعم الجبن سخنا
- يمكنك إضافة مزيد من الجبن حسب الرغبة
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- الباربيكا تعطي طعما ولونا مميزا على المكرونة

# الأطباق الرئيسية



# الأرز البخاري

درجة الصعوبة ●● | الكمية 4–5 أشخاص

هريني هذه الطريقة البسيطة والسهلة لعمل الأرز البخاري الصحي. تقدمه البديل [illegible] هذا الطبق هي تجربة تحضيرية [illegible] مع طريقة استعمال الأرز [illegible] وتتميز بالطبخ بملعقة [illegible] البخاري [illegible]

- 4 كوب أرز بسمتي
- 1 كيلو دجاج
- 1/2 كوب زيت
- 4 حبة كبيرة بصل شرائح
- ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 4 حبة كبيرة جزر مقشر مقطع رقيقة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1 كوب [illegible] ماء

[illegible]

1 [illegible] ساعات

2 [illegible] قطعة

3 [illegible] قطعة [illegible]

4 [illegible]

5 [illegible] الأسود غطي القدر [illegible] على نار متوسطة 20–25 دقيقة، إلى أن ينضج الدجاج

6 أخرجي الدجاج من المرق، اتركيه جانبا (لا تصفي المرق، اتركيه في نفس القدر)

7 [illegible]

8 صفي الأرز عن حاجة الطبخ وصفيه إلى المرق

9 [illegible]

10 [illegible]

11 [illegible]

ملاحظة

12 [illegible]

## فكرة من منال

- [illegible]
- [illegible] لكي يتشبع به الأرز على بخار المرق
- [illegible]
- تحرصي على تقطيع الجزر إلى أصابع فيه حتى مثل عود من الكبريت
- إذا لم يتوفر الكشمش استعملي الزبيب الأبيض

# الأرز بالكاري والخضراوات

درجة الصعوبة ★★ الكمية 4-5 أشخاص

مقدمة الطبق دائماً تقدمي الأرز بعد البدء بجانب الطبق بمخروط في منتصف

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 ½ | كوب | أرز بسمتي | |
| 1 | كوب | بازلاء مجمدة | |
| 1 | ملعقة كبيرة | زبدة | |
| 4 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة | |
| | حبة كبيرة | بصل مفروم ناعم | |
| | حبة متوسطة | فلفل أخضر حلو مقطع صغيرة | |
| | حبة متوسطة | فلفل أحمر حلو مقطع صغيرة | |
| 4 | حبة متوسطة | طماطم مقطعة ناعم | |
| | ملعقة كبيرة | بهار الكاري | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | كوب | ماء أو مرق | |
| | كوب | قرع | |
| 6 | حبة | ثوم مجروش | |
| | ملعقة صغيرة | ملح | |
| 1 | كوب | [illegible] | |
| | | [illegible] | |
| 4 | كوب | صلصة طماطم | |
| 4 | كوب | نور مطحون | |

1 - اغسلي الأرز عدة مرات بالماء الى ان يصبح الماء صافياً. اخرجي الأرز بالماء الداخلي، اسكبي فيه ملعقة كبيرة ملح. اتركيه جانباً حوالي نصف ساعة ( يمكنك تركه لعدة ساعات ).

2 - اشطفي البازلاء بماء الداخلي ، صفيها في مصفاة. اتركيها جانباً

3 - في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والزيت. سخني البصل، قلبي الى ان يذبل ويصبح لونه ذهبي فاتح ( لا تدعيه يصبح غامقاً )

4 - أضيفي الفلفل الأخضر والأحمر، قلبي على نار قوية الى ان يذبل الفلفل، ثم أضيفي الطماطم المفرومة

5 - أضيفي الكاري، ثمار القرفة، الهيل والملح، قلبي على نار متوسطة الى ان تختلط كل المكونات مع بعضها جيداً. أضيفي الأرز المغسول من الخضراوات

6 - ضعي الأرز من ماء نضح أضيفيه الى القدر وحركي بهدوء الى ان يختلط مع بقية المكونات وتتغطى حبات الأرز بطبقة من الزيت

7 - أضيفي الماء، حركي بهدوء

8 - دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي الماء. خفضي النار ثم غطي القدر. اتركي الأرز على النار لمدة 10 دقائق الى ان تلاحظي ان كمية الماء قد تناقصت إلى النصف

9 - ابعدي الغطاء، أضيفي البازلاء واقلبي بالشوكة قليلاً الى ان توزع مع الأرز ( قومي بهذه الخطوة بسرعة حتى لا يتسرب كل البخار من القدر )

10 - أعيدي تغطية القدر بإحكام، اتركيه على النار 20 - 25 دقيقة أخرى الى ان يصبح تماماً

11 - ضعي الأرز في طبق التقديم، زيني سطحه بالمكسرات

## فكرة من مقال:

- اذا لم يرغب الأطفال تناول طعم الكاري بمكاسبه المعتادة، الكوبرة الجافة المطحونة مع قليل من الكركم
- [illegible]
- [illegible] على النار ثم اضغطي فيه الأرز واكملي بقية الخطوات

# الدجاج المحشي

مرحلة الإعداد ● ● الطهي 4 6 الأشخاص

لا تقلق مائدة مرحبات او اية ع [illegible] من هذا الطبق اللذيذ. الاحظي انني وضعت تهيئة العبارة المطلوبة لهذا الطبق انها متوسطة الأب وضعة سهلة التحضير [illegible] الدجاج [illegible] بسهولة وتصبح بطعمها اللذيذ.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | [illegible] | 2 | ملعقة كبيرة [illegible] |
| **تجهيز الدجاج** | | 4 | ملح قشر الدجاج مقطع |
| 1 | ملعقة صغيرة كركم | 1 | حبة كبيرة بصل مفروم |
| | ملعقة صغيرة ملح | | ملعقة كبيرة بهار مسلي |
| | ملعقة صغيرة بارسلي فرفة | | ملعقة صغيرة فرفة |
| 5 | ملعقة صغيرة فلفل مطحون | | ملعقة صغيرة ملح |
| 3 | ملعقة صغيرة بهار مسلي | 4 | ملعقة صغيرة فلفل اسود |
| | ملعقة صغيرة كزبرة جافة | | كوب بصلاء |
| **الحشو** | | 7 | كوب صنوبر مقلي |
| 1 | كوب أرز قصير حبة | | |

1 - اغسلي الدجاج جيدا. جففيه من الداخل والخارج. اتركيه جانبا.

2 - **لتتبيلة الدجاج:** في طبق صغير ضعي الكركم، الملح، الفرفة، الفلفل، البهار والكزبرة. قلبي لتختلط مع بعضها ثم دلكيها داخل وخارج الدجاج. ضعي الدجاجة في الثلاجة بعيدا عن الأنظار من طهي الأرز.

3 - **الحشو:** اغسلي الأرز ثم اغمريه بالماء الدافئ. اتركيه جانبا لمدة 15 دقيقة.

4 - في قدر متوسط الحجم سخني الزيت. اضيفي كبد الدجاج وقلبيها الى ان تذبل. ثم ضيفي البصل وقلبي الى ان تنضج الكبدة تماما.

5 - صفي الأرز من ماء النقع، اضيفيه الى الكبدة. اضيفي البهار، الفرفة، الملح والفلفل. قلبي الى ان يختلط الأرز بالبهار جيدا.

6 - اضيفي 2 كوب من الماء. دعي الأرز على نار قوية الى ان يغلي، ثم غطي القدر واتركيه على نار هادئة الى ان يمتص الماء. لا تدعي الأرز يلتصق. اضيفي البازيلاء والصنوبر. اتركيه ليبرد قليلا.

7 - سخني الفرن بدرجة حرارة 180 م. احمصي 2 كيس فرن.

8 - املئي تجويف الدجاج بالأرز. املئي الرقبة ايضا بالأرز، باستعمال ابرة وخيط. املئي الدجاج جيدا.

9 - ضعي كل دجاجة في كيس. اطهيه الفرن 30 - 40 دقيقة او الى ان ينضج الدجاج ويتحمر بلون ذهبي جميل.

10 - قدمي الدجاج المحشي مع سلطة الروب بالخيار.

## فكرة من منال:

- اذا لم يتوفر لديك الدجاج استطيعي تحضير مفروم حشي
- [illegible] في الكيس.
- بدلا من خياطة الدجاج بالخيط يمكنك تثبيت الفتحة بأعواد خشبية صغيرة.
- [illegible]
- متوسط وزن الدجاجة 1 كيلو

# الدجاج بالصلصة الحارة

مرحا تحضيرا ٥ ٥ الكمية 4 أشخاص

[illegible]

| | | | |
|---|---|---|---|
| | كبير | دجاج | |
| 2 | حبة كبيرة | بصل مرشوح | |
| 2 | فص | ثوم ( نوفي ) | |
| | عم | كرفة | |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| 2 | فص كبير | ثوم | |
| 1 | قرن | فلفل حار | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | ملعقة صغيرة | فلفل مسحوق | |
| | ملعقة صغيرة | كزبرة جافة مطحونة | |
| | ملعقة كبيرة | زيت | |
| 1 | حبة | ليمون | |
| 4 | كوب | صلصة طماطم | |
| 2 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون | |

التحضير [illegible] مطلوب

1 - أغسلي الدجاج جيدا، قطعيه الى 8 قطع، اترك جانبا.

2 - ضعي الدجاج في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، سيعي مقدار 2 حبة من البصل، الثوم، الكرفة والملح. ثم ضيفي 1 ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم، اعصري الدجاج بالماء دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، اترك يغلي لبضع دقائق ثم ازيلي الرغوة التي قد تكون على سطح الدجاج، تخلصي منها.

3 - خفضي النار، اتركيه على نار هادئة الى ان ينضج الدجاج، اخرجي قطع الدجاج، اتركيها جانبا، صفي المرق، اتركيه جانبا.

4 - في وعاء متوسط الحجم، ضعي زيت الزيتون، البصل، الثوم، الفلفل، الفلفل الشطة، الكزبرة، شغلي الى أن يصبح الخليط ناعما مثل البيورية.

5 - في مقلاة واسعة او قدر متوسط الحجم، سخني الزيت، اضيفي خليط البصل والفلفل، قلبي على نار متوسطة الى ان تتصاعد رائحة ذكية، لا تدعي الصلصة تصبح غامقة اللون، اضيفي الفرنسل، قلبي لبضع ثواني.

6 - ضعي قطع الدجاج المسلوقة في الصلصة، قلبي الى ان تتغطى من كافة الجوانب.

7 - اضيفي حوالي 1 1/4 كوب من مرق سلق الدجاج، ضيفي صلصة الطماطم وعصير الليمون، قلبي لتتوزع المكونات جيدا.

8 - غطي المقلاة واتركيها على نار متوسطة لمدة 15 – 20 دقيقة، الى ان يصبح الدجاج ومتكون الصلصة سميكة غنية بالطعم.

9 - ضعي الأرز في طبق تقديم، ضعي مخروط في الوسط، ضعي الدجاج مع الصلصة فوق الأرز، ثم قدميه مباشرة.

## فكرة من منال

- [illegible]
- [illegible]

# الدجاج على الطريقة الصينية

درجة الصعوبة ★★ الكمية ٤ أشخاص

يمكن استعمال الروبيان الجمبري بدلاً من الدجاج وأتباع نفس الخطوات. المطبخ الصيني يعتبر من أهم وأصعب المطابخ العالمية. ويعود ذلك إلى حسن تنسيقه

**خليط الدجاج**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | قطع | صدور دجاج جيدة مقطع مكعبات كبيرة |
| 2 | ملعقة كبيرة | نشا |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | كزبرة جافة مجروشة |
| 1 | ثمن صغيرة | فلفل أبيض |
| 4 | ملعقة صغيرة | كمون |

**خليط الصلصة**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | مرق دجاج |
| ملعقة كبيرة | خل | |
| ملعقة كبيرة | سكر | |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | ملعقة كبيرة | صلصة صويا |
| 2 | ملعقة كبيرة | خمر سيرس |
| 4 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ثمن صغيرة | فلفل أسود | |

**خليط الثوم**

| | | |
|---|---|---|
| ملعقة كبيرة | نشا | |
| 4 | كوب | ماء |

**خليط الزنجبيل**

| | | |
|---|---|---|
| 2 | فص | ثوم مهروس |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود حديث مطحون |
| 1 | ملعقة كبيرة | بصل طازج مهروس |
| 3 | عيدان | بصل أخضر مقطع 2 سم مع الأوراق |

1 - خليط الدجاج: في وعاء عميق، ضعي الدجاج، النشا، الملح، الكزبرة، الفلفل والكمون. قلبي إلى أن تختلط المكونات. ضعي قطع الدجاج في هذا الخليط. قلبي إلى أن تتغطى تماماً. اتركيه جانباً

2 - خليط المرق: في كوب كبير ضعي المرق، الخل، السكر، صلصة الصويا، خمر الذيمون، الملح، الفلفل الأبيض. اتركيه جانباً

3 - خليط النشا: في كوب آخر ضعي النشا. قلبي ليختلط. اتركيه جانباً

4 - احضري مقلاة عميقة واسعة. ضعي فيها 3 ملعقة كبيرة من الزيت. سخني على نار قوية

5 - استخلصي قطع الدجاج في المقلاة (لا تضعي كافة الكمية مرة واحدة). قلبي على نار قوية إلى أن تصبح ذهبية اللون. أخرجيها وكرري نفس الخطوات مع إضافة الزيت حسب الحاجة

6 - خليط الثوم والزنجبيل: أضيفي ملعقة من الزيت. أضيفي الثوم، الفلفل، الشطة، الزنجبيل. قلبي إلى أن يصبح الثوم ذهبي اللون. أضيفي البصل وقلبي ليصبح طري

7 - أضيفي خليط المرق. قلبي إلى أن يختلط مع الثوم والزنجبيل. اتركيه إلى أن يغلي

8 - أضيفي خليط النشا مع استمرار التقليب، مثلاً خطي أن المرق أصبح مثل الصلصة السميكة. دعيه يغلي بضع ثوانٍ ثم أضيفي الدجاج المقلي

9 - دعي الدجاج على نار متوسطة ليصبح دقائق إلى أن يتشرب بكمية الصلصة ويصبح ساخناً

10 - قدميه مباشرة بجانب الأرز أو الشعرية (نوودلز)

**ذكرى من أمثال:**

- [illegible] الزيت في مقلاة في الصفوف رقم 5
- استعملي المقلاة العميقة الواسعة إذا توفرت لديك

# السليق

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 4- 6 أشخاص

من المطبخ السعودي الدايت الصحي [illegible] طعم مميز على [illegible] بعد [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| كو | [illegible] | [illegible] |
| **[illegible]** | | |
| كيمو | [illegible] | |
| ملعقة كبيرة | ملح | |
| حبة كبيرة | بصل | ناعم |
| 4 - 6 حبة | فلفل | صحيح |
| عود | قرفة | صحيح |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | فلفلة | ورق غار |
| 3 - 4 | ثوم | مسكة |
| كو | | حليب |
| **[illegible]** | | |
| ملعقة كبيرة | | سمن |
| 3 | قمح | مسكة |

1 - غسلي الأرز جيدا. انقعيه بالماء لمدة نصف ساعة أو أكثر.

2 - سلق الدجاج: نظفي الدجاجة جيدا، ضعيها في قدر واسع، اغمريها بالماء، أضيفي الملح و بصل، دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، اتركيه على نار متوسطة، ازيلي الرغوة المتكونة على سطح الدجاج وتخلصي منها.

3 - أضيفي الفلفل، القرفة، الغار وبصف مقدار المسكة على القدر واتركيه يطهى 40 - 45 دقيقة الى ان تنضج الدجاج.

4 - اخرجي الدجاجة، ضعيها في صينية واسعة او طبق قدر اتركيها جانبا.

5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م، اشوي الدجاج في الفرن الى ان يصبح ذهبي اللون.

6 - ضعي فرق سلق الدجاج اتركيه جانبا.

7 - احضري قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة، متوسط الحجم.

8 - ضعي [illegible] + [illegible] بصبري الفرق، مع التحريك من وقت لآخر.

9 - أضيفي نصف مقدار الحليب، دعي الأرز يطهى بهدوء الى ان يتشرب الحليب.

10- أضيفي بقية الحليب، وايضا اتركي الأرز الى ان يتشرب الحليب ويصبح بين الهرام. تذوقي الطعم وأضيفي الملح اذا احتاج الأمر.

11- ضعي السليق في طبق تقديم، ورشي قرفة الطحن [illegible].

12- للتقديم: في مقلاة صغيرة سخني السمن مع المسكة. صبي السمن الحار فوق السليق وقدميه مباشرة.

## فكرة من منال:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# الفريكه مع الدجاج

درجة الصعوبة ★★ الكمية 4 – 5 أشخاص

للأمعاء الغرائم والأعضاء الوطنية "الفريكة" له يلك مع الدجاج. طبق شعبي بالمعيشة العربية للأسر له عدة سنة عربية من البر وتبون والأبيات. ناصع "الفريكة" التي وفق طريقة بطبخي، مدرسي أن تطبخي الدجاج مع حدي بعض المرق في منتصف الوقت والطبخي الفريكة

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | كيلو تقريب | دجاج | |
| 2 | عود | قرفة | |
| 3 | حبة كبيرة | بصل أبيض | |
| 4 | 2 حبة | فلفل صحيح | |
| 5 | 3 حبة | فلفل أسود صحيح | |
| 6 | 3 حبة | قرنفل صحيح | |
| 7 | ملعقة كبيرة | ملح | |
| 8 | 2 ورقة | غار طازج | |
| | | **خلطة الفريكة** | |
| 9 | ملعقة كبيرة | زيت (زيتون) | |
| 10 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | |
| 11 | ملعقة صغيرة | قرفة / دارسين مطحونة | |
| 12 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| | | **الفريكة** | |
| 13 | ملعقة كبيرة | زيت | |
| | حبة متوسطة | بصل مكعبات صغيرة | |
| | كوب | فريكة | |
| | ملعقة صغيرة | ملح | |
| | ملعقة صغيرة | بهارات بحم | |
| 14 | ملعقة صغيرة | قرفة مطحونة | |
| | صنوبر مقلي | | |

1 - اغسلي الدجاجة جيدا، ضعيها في قدر واسع. اغمريها بالماء. أضيفي عيدان القرفة والبصل، ضعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي الماء، اتركيه يغلي لبضع دقائق، بعد أن تتكون لديك رغوة على سطح الدجاج، انزعي الرغوة وتخلصي منها.

2 - أضيفي البصل، الفلفل، القرنفل، الملح و الغار. غطي القدر، اتركيه على نار متوسطة إلى أن ينضج الدجاج 30 – 40 دقيقة.

3 - أخرجي الدجاجة من المرق، ضعي المرق واحتفظي به جانبا.

4 - شغلي الفرن على درجة حرارة 180 م. احضري صينية أو طبق فرن زجاجي.

5 - خلطة تغطية الدجاج: ضعي مقادير خلطة تغطية الدجاج في طبق، قلبي إلى أن تختلط. اقطعي الدجاجة إلى أربعة أجزاء أو اتركيها كاملة كما هي. وزعي الخلطة على الدجاج بحيث تتغطى بطبقة خفيفة من كافة الجوانب، ضعي القطع في الصينية.

6 - الفريكة: غسلي الفريكة جيدا. ضعيها في الماء. اتركيها جانبا.

7 - في قدر متوسط الحجم، ضعي الزيت، أضيفي البصل وقلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح ذهبي اللون. أضيفي الفريكة، قلبي على نار متوسطة 2 – 3 دقيقة إلى أن تكتسب نكهة البصل.

8 - ضيفي 3 كوب مرق الدجاج، الملح والبهارات. قلبي إلى أن تختلط المكونات، غطي الفريكة ثم غطي القدر واتركيها على نار هادئة جدا 40 – 50 دقيقة إلى أن تتشاعب بالحجم وتنتفخ. (إذا لاحظت أن المرق تناقص و الفريكة لم تنضج بعد، أضيفي مزيد من المرق بالتدريج)

9 - ضعي الفريكة في طبق التقديم، رصي فوقها الدجاج، انثري فوقها الصنوبر. قدميها بجانب صلطة الروبة ساخنا.

## فكرة من منال:

- [illegible]

# المسخن

مرحلة تحضير | الكمية | الخطوات

من الأطباق الفلسطينية العريقة، وتعد من أكثر زيت الزيتون، عبر التاريخ، أن يطبخ الدجاج المحلي بكمية وفيرة من البصل والسماق بصورة المسخن

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كيلو | دجاج |
| 4 | حبة كبيرة | بصل أبيض |
| | عود | قرفة |
| 0 | حبة | فلفل أسود صحيح |
| | ملعقة كبيرة | ملح |
| 0 | حبة | فلفل أسود صحيح |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | شحمة | ورق غار طازج |

## الخطوات

| | | |
|---|---|---|
| 5 | 6 حبة كبيرة | بصل مقطوع خيوط |
| 7 | كوب | زيت زيتون |
| ½ | كوب أو أكثر | صنوبر مقشر |
| 4 | 6 حبة كبيرة | سماق |
| 8 | حبة | خبز بر أو شراك |

1 - تنظف الدجاج، تقطع الدجاج وتغسله جيداً. ضعي ربع حبة بصل في وسط كل دجاجة. ضعي الدجاج في قدر كبير الحجم. اغمريه بالماء. اضيفي بقية البصل، القرفة، الورق، الملح، الفلفل والغار. ضعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي. فوعي الرغوة التي تتجمع على سطح الدجاج.

2 - خففي النار وغطي القدر. اتركي الدجاج لمدة ساعة أو إلى أن ينضج.

3 - أخرجي الدجاج من ماء السلق. صفي ماء السلق، اتركيه جانباً.

4 - المحشو: في قدر واسع ضعي البصل وزيت الزيتون. قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل البصل. اتركي البصل على نار هادئة إلى أن يصبح ليناً. اضيفي حوالي كوب من مرق الدجاج و2 ملعقة كبيرة من السماق. اتركي البصل على نار هادئة إلى أن ينضج تماماً ويتناقص حجمه.

5 - بعد أن يبرد الدجاج قليلاً اقطعي كل دجاجة إلى أربعة قطع.

6 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 200°م. حضري صينية فرن واسعة.

7 - ضعي الدجاج في الصينية. أدخليها الفرن 15 - 30 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون.

8 - خذي رغيف الخبز بالي أطرافه بالسمن. ضعي الرغيف المقطع. وزعي فوقه كمية وفيرة من خليط البصل. ضعي بعض الصنوبر. ضعي قطعة دجاج ثم بعض الصنوبر. لفي الرغيف حول الدجاجة.

9 - ضعي الرغيف المحشو بالدجاج في الصينية. أدخليها الفرن ليجمع مذاقاً إلى أن يتقمص الرغيف قليلاً.

10 - للتقديم: قدمي المسخن مع سلطة خضراء أو سلطة اللبن بالنعنع.

## فكرة من عمال:

- [illegible]
- [illegible] على سطح آخر رغيف ثم تقدم على أطباقه
- [illegible]
- [illegible] وشهيه لأفراد أسرتك جاهز. وقت الغداء. [illegible] من السلطة

# المسفحة الراقية

مدة التحضير [illegible] | مدة الطهي [illegible] | الكمية 6 - 8 أشخاص

أمي [illegible] هذه الوصفة بالمسفحة الراقية التي تكون في بداية عيد الميلاد. كما أنها خيار طيب [illegible] التي تحتوي على كمية وفيرة من اللحم.

## المقادير

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة كبيرة | زيت |
| 2 - 3 | فص | ثوم مسحوق |
| | حبة متوسطة | بصل مفروم |
| 400 | جرام | لحم مفروم مختلط |
| | حبة متوسطة | فلفل أحمر حلو مكعبات |
| | ملعقة صغيرة | مهلبية لحم |
| | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

## الصلصة

| | | |
|---|---|---|
| | ملعقة كبيرة | زيت |
| 4 - 6 | فص كبير | ثوم مسحوق |
| 2 - 3 | ملعقة كبيرة | صلصة طماطم |
| 2 | حبة كبيرة | طماطم مقشرة مفرومة |
| | كوب | ماء |
| | ملعقة صغيرة | بهارات مشكلة |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

## الطبقة

| | | |
|---|---|---|
| 4 | حبة كبيرة | طماطم مفروم [illegible] |
| | [illegible] | |
| | [illegible] | |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. ليبي الرف الشبكي الأوسط. احضري طبق فرن متوسط الحجم.

2 - لا تقشري الباذنجان. الكلفي (اقطعي الجزء العلوي) قطعيه بالعرض إلى شرائح [illegible] 1 سم تقريبا. انثري عليها بعض الملح. اتركيه جانبا بضع دقائق إلى أن يتكون عليه قطرات من الماء. احضري فوطة نظيفة أو ورق المطبخ، امسحي الملح وقطرات الماء المتكونة على الباذنجان.

3 - سخني الزيت في مقلاة عميقة.

4 - اقلي الباذنجان إلى أن يصبح ذهبي. أخرجيه [illegible] في طبق الفرن بحيث يكون طبقة واحدة.

5 - الصلصة: في قدر متوسط الحجم، سخني الزيت، أضيفي الثوم والبصل وقلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون. أضيفي اللحم المفروم وقلبي إلى أن يجف و يصبح. أضيفي الفلفل الأحمر، البهارات، الصلصة، الملح والفلفل الأسود. [illegible] مكعبات [illegible]

6 - الطبقة: في قدر صغير، سخني الزيت والثوم. قلبي إلى أن تصبح ذهبية. ثم أضيفي المسحوق، الطماطم. قلبي إلى أن يغلي الخليط. اجمع ثواني [illegible] المسفحة [illegible] أضيفي الماء، البهارات المشكلة، الملح. تبلل قلبي إلى أن يختلط. اتركيه جانبا.

7 - اصطفي بأطراف أصابعك في وسط كل شريحة من الباذنجان لكي يصبح لديك حفرة صغيرة أو تجويف في الوسط. املئي هذا التجويف بحشو اللحم.

8 - ضعي بعض الطماطم المفرومة فوق كل شريحة. وزعي الصلصة فوق الباذنجان. غطي بورق الألمنيوم.

9 - ادخلي الفرن 20 - 25 دقيقة إلى أن يتسيخ. وتصبح الصلصة سميكة. انزعي الورق واتركي المسفحة في الفرن بضع دقائق إلى أن يصبح سطحها ذهبي اللون. وزعي [illegible] قدميها [illegible] الأرز.

- [illegible]
- [illegible] الكبيرة تعطي 4 شرائح كبيرة
- [illegible] جيد، وأيضا يصبح مزيد من الأرز إلى [illegible]

# المندي

درجة الصعوبة ★★ | تكفي 4 - 6 أشخاص

تناولي مع السلطة وصلصة عدس مميزة. طبق المندي عندي طريقة مذاق

## خليط الأرز

| | | |
|---|---|---|
| 3 | أكواب | أرز بسمتي |
| 3 | ملعقة كبيرة | سمن |
| 2 | حبة متوسطة | بصل مفروم ناعم |
| | عود | قرفة ناعمة |
| 5 - 6 | حبة | قرنفل صحيح |
| 8 | حبة | هيل صحيح |
| 2 - 3 | فصوص | ورق غار تركي |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | حبة متوسطة | طماطم مفرومة |
| 2 - 3 | قرن | فلفل أخضر |
| 2 - 3 | أكواب | ماء أو مرق دجاج |

## خليط الدجاج

| | | |
|---|---|---|
| 1 | قدر | دجاج مقطع قطع |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح الطهي |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | بهار بالمكلة |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود مطحون |
| | ملعقة صغيرة | فلفل أحمر حلو بابريكا |
| 2 | ملعقة صغيرة | قرفة مطحونة |
| | ملعقة صغيرة | قرفة |
| 2 | ملعقة صغيرة | بودر مطحون |
| | ملعقة صغيرة | كزبرة خضراء مطحونة |
| | ملعقة كبيرة | زيت |
| 4 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون |

تقدم بها مشروب غازي

1 - **خليط الأرز**: اغسلي الأرز إلى أن يصبح الماء صافيا. انقعيه في الماء الدافئ للمدة 15 - 20 دقيقة.

2 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م. ذوبي الزبد بالسمن الأوسط. احمري طبق فرن كبير الحجم.

3 - في قدر متوسط الحجم، سخني السمن والبصل. قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي. بدون ابعدي القدر عن النار.

4 - صفي الأرز من ماء النقع وضيفيه إلى البصل. أضيفي الفرفة، الهيل، الغار، الملح والطماطم. قلبي بتروي لمكونات مع بعضها. صفي الأرز في طبق الفرن.

5 - قطعي قرون الفلفل إلى شرائح أو أنصاف. ضعيها فوق الأرز. صبي المرق أو الماء فوق الأرز.

6 - غطي الطبق بطبقة من ورق الألمنيوم. اغلقي 5 - 6 شقوق في ورق الألمنيوم. اتركي الطبق جانبا.

7 - **خليط الدجاج**: في وعاء متوسط الحجم صفي: بهار البهارات، الملح، الفلفل، البابريكا، القرفة، الكركم، الموسى، الكزبرة، الزيت وعصير الليمون. قلبي لمكونات مع بعضها ثم وزعيها فوق قطع الدجاج إلى أن تغطي من كافة الجوانب.

8 - ضعي قطع الدجاج فوق ورقة الألمنيوم التي فوق الأرز.

9 - غطي الدجاج بورق الألمنيوم مع إحكام تغطية الطبق جيدا من الجوانب لكي تمنعي خروج البخار.

10 - ادخلي الطبق إلى الفرن لحوالي ساعة وربع إلى أن يتشرب الأرز كافة المرق ويصبح الدجاج يمكنك تقديمه بيد، الشكل أو إكمال الخطوة للأحلة.

11 - **المندي المدخن**: ضعي قطعة فحم على النار إلى أن تصبح جمرة. ابعدي الطبقة العلوية من الألمنيوم من فوق الدجاج. ضعي قطعة الفحم. غطي التحملة بالألمنيوم بسرعة بحيث تحافظين على الدخان المتصاعد من الفحم. وبعدئذ يكتسب الدجاج نكهة الدخان. بعد مرور بضع دقائق تخلصي من الفحم.

12 - **للتقديم**: خذي قطع الدجاج وضعيها جانبا. ابعدي الألمنيوم من فوق الأرز. أعيدي ترتيب قطع الدجاج فوق الأرز. وزعي فوقه الصنوبر المقلي. وقدميه ساخنا في نفس الطبق.

## فكرة من شيف

- [illegible]

# الهريس السريع

مريط الوقت [illegible] الطهي [illegible] 4 أشخاص

من الأطباق الخليجية الشهيرة، يرتبط تقديمه بشهر رمضان الكريم، ولكن اليوم يتسنى طهوه طوال العام، يعتبر الهريس مهم [illegible] لعمل هريس باستعمال الشوفان الجاهز.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | كيلو | لحم غنم أو بقر بدون دهن | 1 | ملعقة كبيرة | ملح |
| 4 و 5 | حبة | فلفل صحيح | 1 | كوب | شوفان |
| 1 | عود | قرفة صحيح | ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 2 - 3 | فصة | ورق غار | ½ | ملعقة صغيرة | قرفة بودرة |
| 2 | حبة كبيرة | بصل | ¼ | كوب | سمن عربي |

1 - اغسلي اللحم جيدا، قطعيه الى قطع متوسطة، ضعيه في قدر كبير الحجم، غمريه بالماء، اضيفي الفلفل، القرفة، الغار، البصل، ضعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، ازيلي الرغوة عن سطح اللحم.

2 - ضعي القدر واتركيه لمدة ساعة أو الى ان يصبح اللحم تماما.

3 - اخرجي قطع اللحم من المرق، صفيها جيدا، ضعي المرق وتخلصي من البصل والفلفل وعود القرفة والغار (يجب ان يكون لديك حوالي 5 كوب من المرق، ضيفي مزيد من الماء ان كان المرق قليلا).

4 - احضري قدر نظيف (يفضل قدر استانلس ستيل سميك القاعدة) ضعي فيه اللحم، المرق، اضيفي الملح، الشوفان، الفلفل والقرفة.

5 - غطي القدر واتركيه على نار هادئة جدا لمدة 30 - 40 دقيقة الى ان يصبح الخليط ليد مع التحريك من وقت لآخر، اضيفي مزيد من الماء ان اصبح الخليط ثقيلا.

6 - باستعمال ملعقة خشبية عريضة حركي الهريس بشكل دائري مع الضغط على قطع اللحم الى ان يتفتت ويذوب تماما ويكون لديك الهريس بقوامه الناعم.

7 - غطي القدر، واتركي الهريس على نار هادئة 5 - 10 دقيقة الى ان يتماسك ويصبح ثقيلا، مع التحريك من وقت لآخر.

8 - ضعي الهريس في طبق التقديم، وزعي فوقه السمن المذاب، ساخن.

## فكرة من منال

- يمكن [illegible] حيث ان الهريس يفضل سميك وكثيف القوام ويجب تحريكه لكي لا تتجمع الحرارة في الوسط
- استعمال قدر ستانلس ستيل يساعد على طهي الهريس بهدوء

# برياني الروبيان

درجة الصعوبة ●● الكمية 4 أشخاص

من [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] يمكنك [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اذا لم يتوفر يمكنك الاستغناء عنه.

| | | |
|---|---|---|
| 1 ½ | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| | حبة كبيرة | بصل مفروم |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] مفروم |
| | فص | ثوم مهروس |
| ½ | كيلو غرام | روبيان (جمبري) [illegible] متوسط الحجم [illegible] |
| | كوب | لبن |
| 4 | ملاعق كبيرة | معجون الطماطم |
| 4 | ملاعق صغيرة | بهارات برياني |
| ½ | ملعقة صغيرة | [illegible] ناعمة |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون |
| | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| ½ | ملعقة صغيرة | حب هال مطحون |
| 8 | حبة | هيل صحيح |
| | عود | قرفة صحيحة |
| | كوب | [illegible] |
| | ملعقة صغيرة | زعفران |
| 4 | كوب | [illegible] |
| ½ | كوب | ماء |
| 2 ½ | كوب | [illegible] |
| 4 | ملعقة كبيرة | سمن أو زيت |

للتقديم: كزبرة خضراء

1 - سخني الزيت في قدر متوسط الحجم. أضيفي البصل. قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون. أضيفي الزنجبيل، الثوم. قلبي لبضع ثوانٍ. أضيفي الروبيان وقلبيه لبضع دقائق الى ان يتغير لونه. ابعديه عن النار.

2 - أضيفي اللبن، معجون الطماطم، بهارات البرياني، [illegible] الهيل، عود القرفة. أضيفي البازلاء. قلبي المكونات مع بعضها. اتركيها على نار هادئة 15 - 20 دقيقة الى ان يصبح الروبيان (يجب أن يبقى لديك صلصة سميكة فلا تدعي الروبيان يجف تماماً).

3 - في كوب صغير ضعي الحليب والزعفران. اتركيه جانباً.

4 - اغسلي الأرز عدة مرات بالماء. ضعي الأرز في وعاء، وغطيه بالماء المغلي. اتركيه بحوالي 5 دقائق ثم صفيه من الماء. (حبة الأرز تتشرب بسرعة بالماء المغلي ويتضاعف حجمها)

5 - وزعي الأرز فوق طبقة الروبيان في القدر. ساوي سطحه. صبي فوقه الماء.

6 - باستعمال يد الملعقة الخشبية اصنعي 3 - 4 فجوات او ثقوب في الأرز. وزعي فيها خليط الحليب بالزعفران.

7 - وزعي السمن (أو الزيت) على سطح الأرز.

8 - اطلي ورق الألمنيوم بحجم القدر. ضعي ورق الألمنيوم فوق سطح الأرز. ضعي غطاء القدر. اتركيه على نار هادئة جداً بحوالي ساعة الى ان ينضج الأرز على البخار ويتشرب كل السائل. ابعديه عن النار واتركيه ليهدأ لحوالي 10 دقائق.

9 - قلبي البرياني بهدوء. صبيه في طبق التقديم. وزعي فوقه بعض الكزبرة الخضراء.

## فكرة من منال

- يمكن طبخ البرياني على الطريقة الهندية التقليدية القديمة: الأرز غير [illegible] [illegible] ليصبح [illegible] في الماء المغلي
- [illegible]
- لتحضير البرياني [illegible] يمكنك زيادة كمية البهارات المستعملة

# بريانى اللحم

مرحبا عمارة ● ● الكمية 4 - 5 أشخاص

لطبق البريانى أسرار [illegible] طريقة سهلة ومسلية [illegible] البريانى [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 5 | كوب | أرز بسمتى |
| ½ | ملعقة صغيرة | زعفران |
| [illegible] | كوب | [illegible] |

## لسلق اللحم

| | | |
|---|---|---|
| كيلو | لحم [illegible] | لحمة متوسطة اللحم |
| [illegible] | حبة متوسطة | بصل صحيح |
| [illegible] | حبة | فلفل أسود صحيح |
| [illegible] | حبة | فلفل أسود صحيح |
| [illegible] | حبة | مسمار قرنفل صحيح |
| 4 | لمنة | ورق غار يونانى |
| 3 | كوب متوسط | فرفة [illegible] |
| [illegible] | حبة | فلفل أسود صحيح |
| 2 | ملعقة صغيرة | كركم |

## خليط البريانى

| | | |
|---|---|---|
| ½ | كوب | زيت |
| 2 | حبة متوسطة | بصل مفروم جيد |
| 4 | فص | ثوم مهروس |
| 1 | ملعقة كبيرة | زنجبيل طازج مهروس |
| 2 | قرن | فلفل أخضر حار |
| 1 | حبة كبيرة | طماطم مقطع مكعبات صغيرة |
| 3 | حبة متوسطة | جزر مكعبات متوسطة |
| 3 | حبة متوسطة | بطاطس مكعبات متوسطة |
| | كوب | بازيلاء مجمدة |
| 1 | ملعقة كبيرة | بهارات البريانى |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| 4 | حبة كبيرة | ليمون مسلوق |

1 - اغسلي الأرز جيدا، انقعيه بالماء لمدة نصف ساعة [illegible]

2 - صفي الزعفران في كوب صغير، أضيفي إليه ماء الورد و اتركيه جانبا إلى أن يتحلل تماما.

3 - **لسلق اللحم:** في قدر متوسط الحجم ضعي اللحم، أضيفي البصل المقطع، الهيل، الفلفل الأسود، الجزر، الفلفل الأحمر، الفرفة، البصل الأسود والكركم. غطي اللحم بالماء، غطي القدر واتركيه على نار متوسطة لمدة ساعة أو إلى أن ينضج تماما.

4 - أخرجي اللحم من المرق، صفي المرق واحتفظي بها جانبا، يجب أن يكون لديك حوالي 1 كوب من المرق.

5 - **خليط البريانى:** في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، أضيفي البصل المفروم وقلبي إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون، أضيفي الثوم، الزنجبيل، قرون الفلفل، قلبي قليلا ليتحلل الثوم.

6 - أضيفي الطماطم والجزر وقلبي إلى أن يتحلل، أضيفي البطاطس، البازيلاء، اللحم المسلوق، المرق، بهارات البريانى والملح، اتركيه يطهى على نار متوسطة لمدة 5 دقائق إلى أن ينشف المرق، اتركيه جانبا.

7 - في قدر كبير ضعي حوالي 2 لتر من الماء، أضيفي 2 ملعقة كبيرة ملح و2 ملعقة كبيرة زيت، ضعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي، صفي الأرز من ماء النقع، ضعيه إلى الماء المغلي، اتركيه يغلي بتوقف 5 - 6 دقائق إلى أن يتضاعف حجم حبة الأرز، لا تدعيه ينضج تماما، ضعيه من ماء السلق، اتركيه جانبا.

8 - في نفس القدر صفي نصف مقدار الأرز المنضج (المسلوق) وزعي فوقه نصف خليط البريانى، ثم نصف الأرز ثم بقية خليط البريانى.

9 - باستعمال يد الملعقة الخشبية اعملي بعض الثقوب على سطح الأرز، وزعي فيها خليط الزعفران وماء الورد، ضعي صفيحة طهي الأرز تحت القدر، ضعي غطاء القدر بإحكام، اتركيه على نار هادئة جدا لمدة ساعة أو إلى أن ينضج الأرز.

10 - **للتقديم:** قلبي الأرز برفق لتختلط المكونات مع بعضها، ضعيه في طبق التقديم، وزعي فوقه البصل المسلوق وزينيه حسب الرغبة.

**فكرة من شيف:**

- تعطي الأرز نكهة أفضل عند القدر بتوقف الطهي، [illegible] ضعيه [illegible] خروج البخار.

# تشريبة مرق السمك

درجة الصعوبة ● ● ● الكمية 5 أشخاص

طبق صباحي صحي بالطعم. يمكنك استعمال السمك الريدي أو سمك البحر أو أي نوع سمك مناسب

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ½ | باكيت | خبز رقاق | ½ | ملعقة صغيرة | كركم |
| 1 | كيلو | سمك بلطي أو هامور | 5 | حبة كبيرة | طماطم مقشرة مفرومة ناعم |
| | | | 1 | ملعقة كبيرة | معجون طماطم |
| | | | 3 | كوب | ماء |
| | | | 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| | | | | ملعقة كبيرة | زيت سمسم |
| | | | | حبة | ليمون مقطع مفلطح |
| | | | 10 | كوب | بصل مقشر مقطوع |
| | | | | فص | ثوم مقشر |

**خليط المرق**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | كوب | زيت ذرة | | | |
| 1 | حبة كبيرة | بصل مقطوع | | | |
| 4 | فص | ثوم مقشر | | | |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | | | |
| 1 | حزمة صغيرة | كزبرة خضراء مفرومة ناعم | | | |
| ½ | حزمة | حبة خضراء مفرومة ناعم | | | |

1 - احضري طبق تقديم واسع وعميق. افلي الخبز الرقاق وضعيه في الطبق على شكل طبقة ترتفع إلى الجوانب. اتركيه جانبا لحين طبخ المرق

2 - اغسلي السمك جيدا بالملح والدقيق. انزعي الرأس. اقطعي السمك إلى قطع متوسطة حسب حجم ونوع السمك. ضعي السمك في مصفاة واتركيه جانبا

3 - خليط المرق: في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت، سخني الزيت ثم أضيفي البصل. قلبي إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون. أضيفي الثوم والفلفل الأسود. قلبي لمدة 2 - 3 دقيقة إلى أن يصبح الثوم ذهبي اللون

4 - أضيفي الكزبرة الخضراء والحلبة. قلبي لحوالي خمسة دقائق. سنلاحظ أن الكزبرة والحلبة ستذبل ويكون مذاق خفيف. استمري بالتقليب إلى أن يكتمل ذلك. يعمل على تحميص الخضرة واكتساب طعمه جيد

5 - ضيفي الكركم وقلبي إلى أن يتجانس مع الخضرة

6 - أضيفي الطماطم. قلبي إلى أن تصبح قليلا. أضيفي معجون الطماطم والماء. اتركي المرق على نار متوسطة إلى أن يغلي. أضيفي الملح. بهار السمك اللومي. الثمر اليابسي. قلبي إلى أن تختلط المكونات مع بعضها. يسمى هذا الخليط بالمرق أو بالصلصة

7 - بعرض ضعي قطع السمك على سطح المرق. ضعي قدر الفلفل. غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن ينضج السمك. ويتشبع المرق

8 - احضري طبق التقديم الذي وضعت فيه الرقاق. استخدمي ملعقة خورية وخذي مرق السمك وضعيه فوق الرقاق بكل يتشرب بالمرق

9 - وضعي قطع السمك فوق الرقاق. وزعي فوقه بقية المرق. انثري عليه بعض الكزبرة وقدميه ساخنا

## فكرة من عمال

- [illegible] الخبز الرقاق
- [illegible] على الشربة مرق عليه بالطعم
- [illegible]

# دجاج بالجبن والأعشاب

درجة الصعوبة ◆◆ الكمية 4 أشخاص

[illegible] لوجبة غداء سريعة. أعدي بريدة الأعشاب بسيط وشهي لذيذ. الأرز ناعم للتقديم مع الدجاج.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | [illegible] | [illegible] | |
| | [illegible] | [illegible] | |

## المقادير

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| ½ | ملعقة صغيرة | زعتر مجفف |
| ½ | ملعقة صغيرة | [illegible] مجفف |
| ½ | ملعقة صغيرة | ثوم مجروش |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

## التتبيل

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | حبة كبيرة | ليمون |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملح |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | فلفل أسود |
| [illegible] | [illegible] | |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| | كوب | [illegible] |
| | ملعقة صغيرة | [illegible] مجفف |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | [illegible] مجفف |
| | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| ¼ | ملعقة صغيرة | [illegible] |

[illegible]

1. [illegible] بالفرن [illegible] الأسود [illegible]
2. [illegible] كل قطعة [illegible]
3. [illegible] في [illegible] [illegible] الليمون [illegible] الفلفل الأسود [illegible] بالمكونات [illegible]
4. [illegible] في [illegible] [illegible]
5. [illegible] بالفرن [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible] الجبن [illegible] البيض [illegible]
8. [illegible] في [illegible] [illegible]
9. [illegible] الأعشاب [illegible]
10. [illegible] في [illegible] [illegible]
11. [illegible] الطهي [illegible] الدجاج [illegible]

## فكرة من شيف أ.

- [illegible] الدجاج [illegible] وأعيدي البقية إلى الفرن
- [illegible] بريدة الأعشاب فوق [illegible] وستجد الطعم
- [illegible]

# دجاج بالجلاش

درجة الحرارة [illegible] التحضير [illegible] التقديم [illegible]

طبق شعبي يصلح لوجبة الغداء او العشاء.

| | | |
|---|---|---|
| 4 | قطعة | فيليه صدر دجاج منزوع الجلد والعظم |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل اسود |
| ½ | باكيت | جلاش |
| ½ | كوب | زيت عباد الشمس |
| ¼ | كوب | زيت |
| | | **المقلي** |
| ½ | حبة | فلفل احمر حلو شرائح رفيعة |
| 1 | حبة صغيرة | بصل مفروم ناعم |
| ½ | ملعقة صغيرة | ثوم مهروس |
| 2 | ملعقة صغيرة | زيتون مخلل |
| | ملعقة كبيرة | عصير ليمون |
| 2 | ملعقة صغيرة | بصل مبروش |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| | ملعقة صغيرة | بهارات تكابل |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فلفل اسود |
| ½ | كوب | صلبوبير |

1 - ضعي فيليه الدجاج بين قطعتين من ورق النايلون، اطرقيه قليلاً، قطعيها الى اصابع طولية. اشوي عليها بعض الملح و تبلل اتركيها جانباً

2 - **الحشو:** في وعاء زجاجي ضعي الفلفل الأحمر، البصل، الثوم، الزعتر، عصير الليمون، البصل [illegible] قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها ثم اضيفي الماينونيز واقلبي الى ان يختلط

3 - سخني الفرن على درجة حرارة 170 م. ثبتي الرف الشبكي استعملي صينية قصيرة الحافة

4 - ضعي عجينة الجلاش على الطاولة، غطيها بمنشفة قطنية او ورق نايلون، لكي لا تجف

5 - ضعي الزبدة والزيت في كوب او طبق عميق، استعملي فرشاة عريضة

6 - اقطعي الجلاش الى ثلاثة مستطيلات

7 - ضعي مستطيل من الجلاش، باستعمال الفرشاة ورضي بعض خليط الزبدة والزيت، ضعي فوقه مستطيل آخر، ضعي على الطرف قطعة من الدجاج ورضي فوقها بعض الحشو، لفي الجلاش فوق قطعة الدجاج الى ان تتغطى تماماً

8 - ضعي الجلاش المحشي في الصينية، ورضي بعض خليط الزبدة والزيت على سطح الجلاش

9 - ادخلي الفرن 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون وينضج الدجاج جيداً

10- ضعي بعض اوراق الخس في طبق التقديم، رضي فوقه الجلاش وقدميه بجانب خضراوات سوتيه

## فكرة من منال:

[illegible]

# دجاج بك على طريقة منال

درجة الحرارة ٥ ٥ الكمية ٤ أشخاص

اتقني الدجاج في تتبيلة الليمون بعد ساعات لكي يصبح بطعم لذيذ. يمكنك شوي هذا الدجاج على الفحم أو بالشبك.

| | | |
|---|---|---|
| كيلو | دجاجة كبيرة | |
| ملعقة كبيرة | ملح | |

**التتبيلة**

| | | |
|---|---|---|
| ٤ | فص | ثوم مهروس |
| ½ | ملعقة صغيرة | عصير ليمون |
| 2 | ملعقة صغيرة | باربيكا فلفل حلو |
| 1 | ملعقة صغيرة | زنجبيل مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة | كمون مطحون |
| 1 | ملعقة كبيرة | كزبرة مطحونة |

| | | |
|---|---|---|
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل مطحون |
| 2 | ملعقة كبيرة | معجون طماطم |
| ½ | كوب | زيت زيتون |
| 4 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |

**طريقة التحضير**

| | | |
|---|---|---|
| | ملعقة صغيرة | زيت أو سمن |
| | ملعقة | فحم |

1 - غسلي الدجاجة جيدًا، قطعيها إلى أرباع، وجففي من الجلد. اعملي فيها بعض التشقق أو الشقوق لتسهيل عملية التتبيل. ضعي قطع الدجاج في طبق عميق.

2 - وزعي الخل فوق الدجاج، ادعكيها بأطراف أصابعك إلى أن تتغطى بالخل. اتركي الدجاج جانبًا لحين إعداد التتبيلة.

3 - التتبيلة: في طبق زجاجي عميق ضعي الثوم المرعمران، الباربيكا، الزنجبيل، الكمون، الكزبرة، الفلفل المطحون، الزيوت، الزيت والملح، قلبي عدة المكونات مع بعضها جيدًا. وزعي هذا الخليط على قطع الدجاج لتتغطى كليًا.

4 - غطي الطبق بالنايلون. ضعيه بالثلاجة لمدة ساعات، أو ليلة كاملة، بعد مرور بعض الوقت اقلبي قطع الدجاج على الجانب الآخر لتتأكدي من توزيع التتبيلة.

5 - أخرجي الدجاج من الثلاجة ليصبح دافئًا قبل تطهيه لكي يصبح بدرجة الحرارة العادية.

6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م [illegible] الشبكي الأوسط.

7 - ضعي قطع الدجاج في صينية فرن. أدخليها الفرن دون تغطية مدة نصف ساعة.

8 - خلطة الفحم: ضعي السمن في قطعة صغيرة من ورق الألمنيوم، ضعي الورقة في وسط الصينية التي عليها قطع الدجاج. سخني الفحم على نهب النار إلى أن يصبح أحمر اللون (حمرة). اسقطي قطعة الفحم في السمن. مبتعدة أخرجي قطعة كبيرة من ورق الألمنيوم وغطي بها الصينية بإحكام.

9 - اتركي الصينية في الفرن لحوالي ساعة إلى أن ينضج الدجاج تمامًا. قدميه ساخنًا.

**فكرة من منال:** _____

- سخني القدر لك تتبل الدجاج لكي لا تتسخ يدك بلون الأحمر.

# روبيان حامض حلو

درجة الشدة: [illegible] القيمة: 3 – 4 أشخاص

مزج أسهل الطرق لطبخ الروبيان. تقدمه بالأرز أو أي مقبلات. طعمه لذيذ جداً يجمع بين الحامض والحلو.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | حبة كبيرة | روبيان مقشر (فريش، مجمد) | 4 – 5 | سرائح | أناناس مكعبات كبيرة |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | 2 | كوب | ماء |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | ملح | 1 | ملعقة كبيرة | خل |
| 1 – 1/2 | ملعقة كبيرة | زيت | 1/2 | كوب | المحلول طماطم |
| 1 | قص كبير | بقدونس مفروم | 1/2 | كوب | سكر |
| | ملعقة صغيرة | بصل طازج مفروم | 1/2 | كوب | ماء |
| 1/2 | حبة كبيرة | فلفل أحمر حلو مكعبات كبيرة | | مكعب | مرق دجاج |
| 1 | حبة كبيرة | فلفل أحمر حلو مكعبات كبيرة | | رشة صغيرة | فلفل أبيض |
| | حبة كبيرة | بصل مقطع كبير | 1/2 | ملعقة صغيرة | أجينومودو حسب الرغبة |
| 2 | حبة كبيرة | طماطم مكعبات كبيرة | 2 | ملعقة كبيرة | ملعقة صلصة |

1 - اغسلي الروبيان جيداً، اسري عليه القرنفل والملح اتركيه جانباً.

2 - ضعي 2 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة واسعة ( استعملي مقلاة صينية أو توفلون ) ضعي على نار قوية.

3 - أضيفي الروبيان وقلبي على نار قوية إلى أن يصبح برتقالي اللون، أضيفي الثوم والزنجبيل، قلبي لبضع ثواني إلى أن يفوح.

4 - أخرجي الروبيان ، ضعيه في منديل واتركيه جانباً.

5 - ضعي ملعقة كبيرة من الزيت في المقلاة أضيفي البصل والفلفل بارد جداً ، قلبي على نار قوية إلى أن يذبل، أضيفي الطماطم، استمري بالتقليب بخفة وبسرعة ، ثم أضيفي الأناناس، بهدوء استمري بالتقليب طوال الوقت على نار قوية. أخرجي هذه الخضراوات وضعيها في طبق. اتركيه جانباً.

6 - 9 ضعي المقلاة، أضيفي الماء، الماء، مخلوط الطماطم، السكر، الخل، مكعب المرق، تعامل الأرز و أجينومودو. حركي إلى أن يذوب السكر وانشف أضيفي صلصة الصويا. استمري بالتقليب على نار متوسطة إلى أن يصبح المرق سميكاً بعض الشيء.

7 - أعيدي الروبيان إلى الخليط، أعيدي مقلية الخضراوات دعيه يغلي بهدوء إلى أن يتم طهي المكونات مع بعضها ويبقى كمية قليلة من الصلصة.

8 - ضعي الروبيان في طبق تقديم. قدميه ساخناً بجانب الأرز.

## فكرة من منال:

- يفضل البعض الاحتفاظ بذيل الروبيان أثناء الطهي. لذلك يعطي طعماً خاصاً في الصلصة.
- [illegible] الاستمتاع بها وإضافة بعض المرح.

# سمكة مشوية

درجة الصعوبة ★★ الكمية 4 - 6 أشخاص

دائماً هناك [illegible] المأكولات [illegible] أسماك [illegible] الأسماك [illegible] الصغير [illegible] وتملأ بالجبن [illegible] في نوع من السمك [illegible]

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | سمكة | | [illegible] متوسطة الحجم |
| | | | حبة كبيرة | 2 | بصل شرائح |
| | | | قص | 5 - 3 | ثوم شرائح |
| | | | ورق | 3 - 2 | غار |
| | | | حبة كبيرة | | ليمون عصارة [illegible] |
| | | | كوب تقريباً | 1 | كزبرة خضراء مفرومة |
| | | | ملعقة صغيرة | ½ | فلفل أبيض |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | ملعقة كبيرة | ملح |
| | | 4 - 3 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون |
| | | 4 - 2 | حبة صغيرة | بصل مفروم |
| | | | ملعقة صغيرة | ملعقة صغيرة |
| | | | [illegible] | فلفل حار و بارد |
| | | | [illegible] | [illegible] |
| | | 4 - 3 | حبة كبيرة | عصير ليمون |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190 م. احضري صينية أو طبق فرن كبير الحجم

2 - نظفي السمكة أصابيعاً، جففيها

3 - انثري على السمكة بعض الملح والفلفل الأبيض. اتركي السمكة بالملح والفلفل من كافة الجوانب من الداخل والخارج

4 - اضعي باطن أو مخروب السمكة ضعي فيها البصل، [illegible] الغار بعض شرائح الليمون الكزبرة، البطاطس، الشمندر والفلفل

5 - احضري ورق المنيوم سميك أكبر من مقاس السمكة ضعي الورقة أمامك، ضعي بعض شرائح الليمون ثم ضعي السمكة فوق شرائح الليمون

6 - انثري بقية الملح والفلفل على السمكة ضعي زيت الزيتون فوق السمكة

7 - غلفي السمكة بالألمنيوم بإحكام بحيث لا يتسرب منها السوائل ضعيها في الصينية

8 - ضعي في الصينية ماء بحيث يصل إلى ارتفاع نصف جانب الصينية ضعي بعض شرائح الليمون وعصير الليمون

9 - أدخلي الصينية إلى الفرن لحوالي 45 - 50 دقيقة

10 - للتزيين: انزعي الورق من فوق السمك، انزعي الجلد زيني السمك بشرائح الليمون أو كما ترغبين.

## فكرة من شيف

- [illegible] رائحة السمك في المطبخ
- يمكنك نزع الورقة في نهاية مدة الطهي، دعي السمكة أن تأخذ لوناً
- [illegible]
- [illegible] يمكنك بالطبع إضافة التتبيل أو أي مقادير أخرى للسمكة حسب رغبتك

# شرائح الستيك المشوية

درجة الصعوبة: ● ● | الكمية: 2-3 أشخاص

سوي السيك عشي ر [illegible] اللحم او بعي سواية الفرن [illegible] بطبيعة [illegible] وتصبيه [illegible] الا [illegible] وبعدا [illegible] سكّينه [illegible] لحمه [illegible] السيك [illegible] لا [illegible] سوي السيك [illegible] طريقة [illegible] [illegible] ريحه [illegible] [illegible] مانع اللون بعض التعبير

| | |
|---|---|
| قطعة جو [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] |
| **التتبيلة** | |
| [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] |
| منخفة [illegible] | [illegible] |

| | |
|---|---|
| منخفة [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] |
| منخفة [illegible] | [illegible] |
| منخفة [illegible] | [illegible] |
| منخفة [illegible] | [illegible] |
| [illegible] منخفة [illegible] | [illegible] |

[illegible]

1 - [illegible] شريحة اللحم في طبق [illegible]

2 - **التتبيلة:** في وعاء [illegible] الطعام، [illegible] الثوم [illegible] الفلفل الأحمر [illegible] الكمون، الشمنة، الثوم [illegible]

3 - [illegible]

4 - [illegible] تقليبه من وقت لآخر لضمان توزيع التتبيلة

5 - شعلي سواية فرن ( أو الشعلي سواية اللحم )

6 - [illegible] سهوية عليها شبابك [illegible] الستيك على [illegible] لشوي 10 - 15 دقيقة الى ان يصبح اللحم [illegible]

7 - [illegible]

8 - [illegible]

## فكرة من [illegible]

- [illegible]
- [illegible] الى شرائح [illegible] لتصبح السندويشات
- [illegible]

# شلوكباب

درجة الحرارة [illegible] الكمية 40 - 5 شخص

مكان أطباق اللحوم المحمرة طبق كباب اللحم تقديمه مع الأرز بالزعفران كزخرفة عند وضعه [illegible] مع طبق مخللات وسلطة [illegible] عدم استخدام أية بهارات في [illegible] الكباب وذلك لتمييز نكهات طعم اللحم الأصلي

| | | | |
|---|---|---|---|
| كيلو | لحم هبرة فخذ أو مفروم | 1/2 | ملعقة صغيرة ملح |
| حبة متوسطة | بصل مفروم | | بشر لحم |
| ملعقة صغيرة | فلفل أبيض | | أرز بالزعفران سماق بصل سواسع زبدة ريحان |

1 - سخني الفرن على درجة حرارة 200 °م ، احمري صينية واسعة

2 - احمري مفرمة اللحم ضعي العرس أو الثقوب الصغيرة ضعي اللحم والبصل شغلي الى ان يتم طحن اللحم جيدا

3 - اضيفي الفلفل والملح و عجني اللحم باطراف اصابعك ليصبح ناعما جدا

4 - خذي اللحم بين كفيك أرفعيه عاليا ثم اسقطيه بقوة على الطاولة قومي بذلك عدة مرات فذلك يجعل على تجانس ألياف اللحم ويجعله ناعم جدا

5 - شكلي اللحم على شكل أصابع كباب طولها 15 سم تقريبا أو حسب الرغبة

6 - ضعي أصابع الكباب في الصينية مع ترك مسافة بينها

7 - ادخلي الصينية الى الفرن لمدة عشرة دقائق [illegible] تخلصي من السوائل المتوسطة في الصينية [illegible] أصابع الكباب على الجانب الآخر واتركيها [illegible] دقائق أخرى، كرري ذلك الى ان تكتسب أصابع الكباب لون ذهبي وتنضج

8 - ضعي الأرز بالزعفران في طبق تقديم ضعي فوقه أصابع الكباب الساخنة ، وزعي فوقها قطع صغيرة من الزبدة البصل والسماق، قدميه مع البصل والريحان و الخبز

## فكرة من منزل

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# شيش كباب الدجاج

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 4 أشخاص

[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 4 | دجاج | صدور دجاج بدون جلد وعظم |

**التتبيلة (خلطة)**

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | خردل | كزبرة خضراء |
| 10 12 | ورق | نعناع أخضر |
| [illegible] | ثوم | |
| 1 | فلفل أسود | زنجبيل |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | كركم |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | ملعقة صغيرة | كزبرة جافة ناعمة |
| 1 | فرن | فلفل أخضر حار أو حلو |
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت |
| [illegible] | كوب | لبن خاثر |

**خلطة الصلصة**

| | | |
|---|---|---|
| | حبة كبيرة | بصل |
| [illegible] | حبة كبيرة | فلفل أخضر حلو |
| | حبة كبيرة | فلفل أخضر حلو |
| 1 | حبة كبيرة | فلفل أخضر حلو |
| 10 12 | حبة | صنوبر [illegible] |

1 - قطعي فيلة الدجاج إلى مكعبات كبيرة الحجم. اتركيها جانبا بعدي التتبيلة.

2 - [illegible] الكزبرة. الفلفل الأخضر والزيت. شغلي على سرعة [illegible]

3 - [illegible]

4 - [illegible] الدجاج [illegible]

5 - [illegible]

6 - [illegible]

7 - [illegible] الأخضر [illegible] إلى أربع

8 - [illegible] الفلفل [illegible] الأخضر [illegible] مع [illegible]

9 - [illegible] الكباب [illegible] الطبخ مع [illegible]

## فكرة من منال

- [illegible]
- إذا لم يتوفر الفرن الحار (مشوي الزيت الزيتي)
- إذا لم تتوفر مصبرة الطعام أفرغي مكونات التتبيلة ناعمة باستعمال السكين
- [illegible]

اطهي درجة من الحرارة [illegible] الوقت تحت التدوية بحيث يتبخر عنها بحوالي 20 [illegible]

# صيادية السمك

درجة الصعوبة ★★ الكمية 4 - 6 أشخاص

تعتبر السمك سمكة مفلطحة وتطبخ مع الأرز الأصفر. يمكنك استخدام سمكة الهامور أو الأحمر أو الكنعد أو أي نوع من السمك. الصيادية هي وجبة من لحم السمك المحلية من الصيد والسوق.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | كوب | أرز متبل | 3 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | زعفران | | ملعقة صغيرة | كركم |
| ½ | كوب | زيت ساخن | 1 | ملعقة كبيرة | كمون |
| 1 | كيلو | قطع سمك | ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 2-4 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون طازج | | | للتتبيل: ليمون |
| 2 | حبة متوسطة | بصل مقطع شرائح | | | للتزيين: صنوبر مقلي |
| 2-3 | للتتبيل | ورق غار، كزبرة | | | |

1 - اغسلي الأرز جيدا. انقعيه في ماء دافئ مملح لحوالي 10 دقيقة.

2 - ضعي الزعفران في كوب صغير. اسحقي الملح الماء الساخن. اتركيه جانبا ليصبح مذاق لكن بلون الزعفران.

3 - اغسلي قطع قطع السمك. ورشي عليه عصير الليمون. اتركيه جانبا لحوالي 10 دقائق.

4 - احمري مقلاة واسعة. ضعي فيها زيت ورق بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا.

5 - ضعي بعض الدقيق في طبق واسع.

6 - خذي قطعة من قطع السمك. ضعيها في الدقيق إلى أن تتغطى بطبقة خفيفة. ضعيها في الزيت الساخن. اتركي القطع 2 - 3 دقيقة إلى أن يصبح لون أكلي. قلبي بقية المقدار. اتركيه جانبا.

7 - في قدر متوسط الحجم، ضعي الزعفران المسحوق، ورق الغار، الملح، الكركم، الكمون و الفلفل. أضيفي 4 كوب من الماء. ضعي القدر على النار إلى أن يغلي. احتفظي به ساخنا. يستعمل هذا المرق لاحقا لطهي الأرز.

8 - احمري قدر متوسط الحجم، ضعي فيه 2 - 3 ملعقة كبيرة من الزيت. أضيفي البصل وقلبي إلى أن يصبح ذهبي اللون. وزعي البصل على شكل طبقة في قاع القدر. وزعي فوقه قطع السمك. تغطي.

9 - ضعي الأرز من ماء النقع. ضعي الأرز فوق السمك ثم أضيفي المرق بهدوء.

10 - اتركي القدر على نار متوسطة إلى أن يغلي. لا تحركيه يغلي بقوة لكي لا تتناثر حبات الأرز.

11 - خففي النار. غطي القدر بإحكام واتركيه 30 - 40 دقيقة إلى أن يصبح الأرز.

12 - ضعي الصيادية في طبق التقديم، وزعي فوقها الصنوبر المقلي.

## فكرة من منزلي

- [illegible] الطريقة [illegible] سمكا [illegible] بعض الخطوات
- تقلي السمك بالليمون يكسبه طعما ونكهة طيبة

# صينية الكمثة بالخضراوات

درجة الصعوبة ● ● الكمية 4- 6 أشخاص

طبق مرن يمكنك إعداده كوجبة غداء أو عشاء أو للمزالم. صممي بجانبه الأرز المتبول أو المسلوق.

| | | |
|---|---|---|
| 3 | حبة متوسطة | بطاطس |
| 3 | حبة كبيرة | كوسة |
| 500 | جرام تقريبا | لحم مفروم ناعم |
| 1 | كوب | بصل مفروم ناعم |
| 3 | ملعقة كبيرة | ثوم مفروم ناعم |
| 1 | حبة كبيرة | بصل مفروم ناعم |
| ½ | كوب | بقسماط |
| 1 | ملعقة كبيرة | بهارات مشكلة |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | فرفة مطحونة |
| 1 | ملعقة صغيرة | كمون مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة | قرفة مطحونة |
| 4 | كوب | دقيق |

**الصلصة**

| | | |
|---|---|---|
| 4 | ملعقة كبيرة | سمن |
| 2 | فص كبير | ثوم مهروس |
| 1 | حبة متوسطة | بصل مفروم |
| 3 | حبة كبيرة | طماطم مقشرة |
| ½ | كوب | صنوبر مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 2 | كوب | ماء |

**للتقديم**

ملعقة بيضاء صنوبر مقشر

1 - سخني الفرن بدرجة حرارة 170 ثم حضري طبق فرن متوسط الحجم.

2 - قشري البطاطس، قطعيها إلى أصابع طولها حوالي 8 سم وعرضها 2 سم تقريبا. شدي أو بللي أطراف الأصابع. جففي الكوسة بنفس الطريقة.

3 - سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة بحيث يصل إلى ارتفاع 1 بوصة تقريبا. اقلي أصابع البطاطس إلى أن تصبح ذهبية اللون، أخرجيها، صففيها في طبق الفرن.

4 - اقلي أصابع الكوسة في الزيت مثل البطاطس، صففيها في طبق الفرن. اتركيه جانبا.

5 - **الكفتة**: في طبق عميق، صممي اللحم، البصل، الثوم، البقسماط، البهارات، الفلفل الأسود، الملح، الفرفة، الكمون والكزبرة. قلبيها بأطراف أصابعك إلى أن تتماسك جيدا. اعجنيها جيدا إلى أن تصبح متجانسة.

6 - شكلي الكفتة إلى أصابع طويلة رفيعة مقاس 8 سم وعرض 2 سم تقريبا. صففيها جانبا.

7 - صممي الدقيق في طبق واسع. وخرجي أصابع الكفتة في الدقيق إلى أن تتغطى بطبقة خفيفة. أخرجيها.

8 - في مقلاة واسعة سخني حوالي 4 ملعقة كبيرة من الزيت. أضيفي الكفتة، قلبيها من جانب لآخر على نار قوية إلى أن تتحمر بعض الشيء. أخرجيها في طبق الفرن مع البطاطس والكوسة.

9 - **الصلصة**: في نفس المقلاة صممي الثوم والبصل. قلبي إلى أن يتبل ثم أضيفي الطماطم والصنوبر، الملح والفلفل الأسود. اتركي الصلصة على النار إلى أن تغلي.

10 - وزعي الصلصة فوق الكفتة والخضراوات، غطي الطبق بورق ألمنيوم.

11 - أدخلي الطبق إلى الفرن 20 – 30 دقيقة. انزعي الورق واتركي الطبق لحوالي عشرة دقائق إلى أن يتحمر السطح.

12 - للتقديم، وزعي الصنوبر فوق الكفتة بالخضراوات. قدميه ساخنا بجانب الأرز.

**فكرة من شيف**

- يمكنك إضافة الجزر إلى هذا الطبق.

# الصلع المحشي

درجة الصعوبة: ● ● | التقديم: 5-4 أشخاص

لكافة العرائس: وصلة رمضان أو عيد الميلاد | يصلح لتسع دائرة وربة - لفة وعجيرة

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | صلع | خروف مصوح | 500 | جزء مشروب | لحم مفروم خشن |
| 2 | ملعقة كبيرة | بهارات لحم | 1 | حبة كبيرة | بصل مفروم |
| 1 | ملعقة كبيرة | ملح | 1 | كوب | ماء أو مرق |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | 1 | ملعقة صغيرة | بهارات لحم |
| 1 | ملعقة كبيرة | بقدونس مفروم | 1 | ملعقة صغيرة | بهارات مفروم |
| 1 ½ | ملعقة صغيرة | فلفل مطحون | 2 | ملعقة صغيرة | فلفل مطحون |
| ½ | ملعقة صغيرة | كمون | 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | قرفة مطحونة | ½ | كوب مشروب | صنوبر مقلي |
| 4 | كوب | مرق شوربة مسلوق | 2 | كوب مشروب | لوز مقشر مقلي |
| | | | 4-3 | حبة | بيض مسلوق |

**الحشو**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | كوب | أرز أبيض | | | |
| ½ | كوب | زيت | | | |

**التحضير:** أغسل الصلع، جففه جيداً من الداخل والخارج.

2 - في طبق صغير ضع البهارات، الملح، الفلفل، التوابل مسحوق الهيل، الزعفران، القرنفل والتمر الهندي، قلبي لتختلط مع بعضها ثم ورعيها داخل وخارج الصلع إلى أن يتغطى كله بالبهارات. يمكنك تغليف الصلع وحفظه بالثلاجة لثاني يوم (ولكن بدون حشو).

3 - **الحشو:** غسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ لحوالي نصف ساعة.

4 - سخني الزيت في قدر واسع، أضيفي اللحم المفروم وقلبي إلى أن يجف، أضيفي البصل وقلبي إلى أن يذبل. ضيفي الأرز من الماء وأضيفيه إلى البصل وقلبي على نار قوية إلى أن يصفر.

5 - أضيفي الماء أو المرق، بهارات اللحم، القرفة، الهيل والملح. ضعي الأرز بالغلي ثم خففي النار وغطي القدر واتركيه لحوالي 15 دقائق إلى أن يتشرب الماء. لا تقلبي الأرز بالمسح تماماً، سيكتمل الطبخ ثناء التقليب في الفرن. أضيفي المكسرات وقلبيه مع الأرز.

6 - [illegible] مع الأرز في داخل الصلع.

7 - غسل الصلع بالعود خشبية ثم ضعي عليه خيط سميك إلى أن يتم غلاق الصلع جيداً (أو خيطيه بالخيط والإبرة) ضعي الصلع بورق المنيوم سميك، غطي الصلع جيداً.

8 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190 م. ثبتي الرف السفلي الأوسط، ضعي الصلع في صينية، أدخليه لفرن من ساعة ونصف إلى ساعتين إلى أن يصبح

9 - ضعي الصلع في طبق واسع. انزعي الأعواد بتصبية بعملي شق في سطح الصلع لكي يظهر الحشو. أخرجي حليه المكسرات وزينيه حسب الرغبة.

**مكرر من مسال**

- [illegible]

# عيش باجيلا

درجة الصعوبة ● ● التحضير 4- 5 أشخاص

العيش هو الأرز كما هناك أطباق تطبخ عندي سعرته [illegible] تقول الدهشة أو الفرن [illegible]

## طريقة الأرز

| | | |
|---|---|---|
| 4 | كوب | أرز بسمتي |
| 500 | جرام | باجيلا (فول أخضر مجفف أو طازج) |
| 6-7 | حزمة صغيرة | شبت / سبانخ / مقروة [illegible] |
| 1 | ملعقة صغيرة | كركم |
| ½ | كوب | زيت ذرة |

## طريقة التحضير

| | | |
|---|---|---|
| | كبير | ملح |
| 3 | حبة كبيرة | بصل مرشوم |
| 4 | فص | ثوم [illegible] |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |

1 - انقعي الأرز في ماء مملح لحوالي ساعة ( يمكنك نقعه لمدة ساعتين )

2 - قشري الباجيلا (تركيه جانبا)

3 - **حلق الأرز:** في قدر كبير صبي حوالي 10 أو 12 كوب من الماء، صبي 2 ملعقة كبيرة من زيت وملعقة كبيرة من الملح وعلي الماء يغلي بقوة

4 - صبي الأرز من ماء النقع، اضيفي الأرز الى الماء المغلي، اتركيه 2 - 3 دقيقة الى ان تبدأ حبة الأرز بامتصاص بعض الماء ويبدأ حجمها بالتغير لا تطبخيه كثيرا

5 - اضيفي الشبت الباجيلا والكركم الى الأرز، قلبي الى ان يختلط مع الأرز، اتركيه يغلي 4 - 6 دقيقة متلاحظين ان حبة الأرز قد تضاعف حجمها الآن صفي الأرز والباجيلا في مصفاة ناعمة، تخلصي من ماء السلق

6 - **طبخ الأرز:** صبي بعض زيت في قدر صغير او مقلاة، اتركيه جانبا

7 - احضري قدر متوسط الحجم، صبي فيه نصف مقدار الزيت الباقي، صبي الأرز فوق الزيت في تقدر اعملية على شكل هرمي، اعملي في الأرز بعض الفتحات باستعمال يد الملعقة الخشبية، ثم ورعي بقية زيت الصاص فوق الأرز

8 - غطي القدر باحكام، خفضي النار واتركي الأرز 40 - 45 دقيقة الى ان يطبخ تماما وينتفخ

9 - **خليط الدجاج:** انزعي جلد الدجاج، اغسليه جيدا بالدقيق والملح، صبيه الى 6 او 8 قطع

10- في قدر متوسط الحجم، سخني الزيت، اضيفي البصل، قلبي الى ان يذبل البصل ويبدأ لونه بالتغير الى لون ذهبي

11- اضيفي قطع الدجاج الى البصل، وقلبي قطع الدجاج على كافة الجوانب الى ان تصبح ذهبية، اضيفي الملح المتبل، وحوالي 1 كوب من الماء، غطي القدر واتركيه على نار هادئة 30 - 35 دقيقة، الى ان يطبخ الدجاج تماما، ويبقى صلصة سميكة بيه الزيت من بقايا البصل و الدجاج

12- صبي الأرز في طبق التقديم، وزعي فوقه قطع الدجاج و الصلصة، قدميه ساخنا

## فكرة من عمال

- [illegible] تتبعل عيونه
- اضافة الكركم يعمل على تقوية اللون الأخضر واحتفاظ الشبت بخضاره
- [illegible] الطعم
- وجبة الدجاج هذه سهلة وبديعة جدا ويمكنك تقديمها كطبق دجاج بوجبة [illegible] مختلف جدي

# فتة الدجاج مع الأرز باللحم

درجة الصعوبة ★★ الكمية 4 – 5 أشخاص

طبق شعبي بالنكهة الصافية، الدجاج واللحم وأرز يدوي وكمية من الخضار [illegible] شعبي الدسامة [illegible]
[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 5-4 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

**صلصة الزبادي**

| | | |
|---|---|---|
| 4 | [illegible] | [illegible] |
| 3 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 4 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | |

[illegible]

1 - اغسلي الأرز ثم صفيه بالماء الدافئ المملح، اتركيه جانبا 15 دقيقة.

2 - باستعمال سكين مشارية أو مقص المطبخ، قطعي رقبة الخبز إلى مربعات صغيرة مقاس 2×2 سم تقريبا.

3 - اقلي الخبز في زيت درة عريض إلى أن يصبح ذهبي اللون. انقليه على ورق ممتص اتركيه جانبا.

4 - أزيلي الجلد والعظم من الدجاج المسلوق، قطعيه إلى قطع متوسطة الحجم. اتركيه جانبا.

5 - في قدر سداسي سميك متوسط الحجم، ضعي الزيت أو الزبدة. أضيفي اللحم واقلبي على نار قوية إلى أن يجف اللحم تماما ويصبح أشقر الفرفة. أضيفي الفلفل الأسود، بهارات اللحم والمدقوق. قلبي إلى أن يختلط [illegible]

6 - ضعي الأرز من ماء النقع، أضيفيه إلى اللحم، قلبي 3 دقيقة إلى أن يسخن الأرز.

7 - ضيفي 2 كوب مرق دجاج، ضعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي ثم خففي النار، غطي القدر واتركيه 20 – 25 دقيقة إلى أن ينضج الأرز تماما.

8 - **صلصة الزبادي:** في طبق واسع ضعي اليوم، الجلبانة، الثوم، الملح والزبادي. قلبي بالشوكة أو مضرب شبك يدوي، إلى أن تختلط المكونات مع بعضها. أضيفي الجبن إذا رغبت باستعماله.

9 - **للتقديم:** احضري طبق عميق متوسط الحجم (مناسب للتقديم على المائدة) وزعي الخبز في قاع الطبق. ضعي فوقه 2 – 3 كوب مرق ساخن مع تحريك الخبر بهدوء إلى أن يتشرب الخبر بالمرق.

10- وزعي الأرز الساخن فوق الخبز على شكل عجلة.

11- ضعي صلصة الزبادي فوق الأرز بحيث يتغطى تماما. وزعي قطع الدجاج المسلوق فوق الفتة.

12- وزعي الثوم المسوبر والجبن فوق الفتة. ثم انثري بعض البقدونس. وقدميها مباشرة.

## فكرة من شيف:

- للتقليل من الدهن، يمكنك تحضير الخبز بالفرن.
- الجبن: جبن الجبل، طعمه لذيذ مع هذه الفتة. جربيه مع الثوم والصنوبر.
- يمكنك استعمال الأرز البسمتي (تحضير الفتة) لهذه الوصفة.

# فتة اللحم

[illegible] 4 5 الشخص

[illegible]

## مكعبات الخبز المقلية

[illegible]

## لسان اللحم

[illegible]

## لسان الأرز

[illegible]

## صلصة الثوم

[illegible]

1 - مكعبات الخبز المقلية: قطعي الخبز الى مكعبات صغيرة. سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة. سخني الزيت والقلي الخبز الى ان يصبح ذهبي اللون. اتركيه جانبا.

2 - لسان اللحم: استعملي قدر مناسب متوسط الحجم. ضعي في القدر 8 - 10 اكواب ماء. دعيه يغلي. اسيحي اللحم. بهارات الطبخ. الملح. البهار المنفل. الأسود. الهيل. دعي اللحم على نار متوسطة الى ان يغلي ثم ارفعي الرغوة التي تتكون على سطح اللحم وتخلصي منها. غطي القدر واتركيه لمدة ساعة او ساعة ونصف الى ان يصبح اللحم ناضجا. اخرجي اللحم. صفي المرق واحتفظي به جانبا.

3 - لسان الأرز: غسلي الأرز ثم اغمريه بالماء الدافئ. الملح. اتركيه جانبا لحوالي 30 دقيقة.

4 - في قدر متوسط الحجم. سخني السمن او الزيت. ضعي الأرز من ماء الملح واصبيه الى السمن. قلبي على نار قوية 2 - 3 دقيقة الى ان تشرب حبات الأرز [illegible]

5 - اسيحي الى الأرز 2 كوب من مرق لسان اللحم. ثم سيحي 2 كوب من الماء. اسيحي الملح. دعي الأرز يغلي على نار قوية لمدة 1 دقيقة. خففي النار وغطي القدر. اتركيه على نار هادئة الى ان يصبح الأرز [illegible]

6 - في اثناء ذلك سخني بعض السمن في مقلاة واسعة. حمري قطع اللحم. حركيها بين داخله [illegible]

7 - صلصة الثوم: احمري مقلاة متوسطة الحجم. سخني السمن. اسيحي الثوم وقلبي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون. اسيحي الخل. اتركيه على النار بضع ثوان لحوالي دقيقة. اسيحي الملح والبهار.

8 - احضري طبق عميق متوسط الحجم ( مناسب لتقديم على المائدة ).

9 - وزعي مكعبات الخبز المقلية في قاع الطبق. ضعي فوقه بعض مرق اللحم الساخن. مع مكعبات الخبز بهدوء الى ان يتشرب الخبز بالمرق. وزعي فوقه نصف مقدار صلصة الثوم.

10 - وزعي الأرز المطبوخ فوق مكعبات الخبز على شكل طبقة مستوية. ضعي قطع اللحم المقلية فوق الأرز. وزعي باقي الصلصة. وقدميها مباشرة.

## فكرة من منال

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# مخد الحروف المشوي

درجة الصعوبة ★★ الكمية [illegible] 5 أشخاص

لوضع المخد في الفرن: [illegible] الدرجة [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 6 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| 4 | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] |

[illegible] [illegible] [illegible]

1 - [illegible] 2 [illegible]

2 - [illegible]

3 - ضعي مخصوص الشوم الى شرائح طويلة. افرمي الشرائح في مخدات المخد.

4 - في طبق صغير، ضعي الهيل الفلفل الكمون الكزبرة الدومي القرفة، الزعفران الزنجبيل الكركم، الملح، زيت الزيتون والمعجون. قلبيها الى ان تختلط جيدا. اتركيه جانبا.

5 - حضري ورقة كبيرة من الألمنيوم السميك. ضعي فوق في صينية الفرن.

6 - ضعي حوالي ثلثي شرائح البصل فوق ورق الألمنيوم على شكل طبقة.

7 - ضعي المخد فوق البصل، وزعي خليط التوابل فوق المخد بحيث يغطي كله تماما.

8 - وزعي شرائح الطماطم فوق المخد. ثم وزعي فوقها بقية شرائح البصل.

9 - غطي اللحم بورق الألمنيوم جيدا، وادخليه الفرن لفترة تتراوح من ½ 1 – 2 ساعة الى ان ينضج.

10- بعد ان ينضج اللحم انزعي الورق عن سطحه، اتركيه في الفرن لحوالي نصف ساعة ليحمر سطحه ويحمص.

11- اخرجي المخد من الفرن. اتركيه مغطى بالورق لحوالي 10 – 15 دقيقة لكي تتماسك السوائل التي في الأنابيب. ثم قدميه وقدميه.

## فكرة من منال:

- [illegible] اللحم جيدا.
- يمكنك استعمال التتبيلة الجاهزة الموجودة جاهزة في دكاكين الفرن.

# دجاج مشوي

درجة الصعوبة [illegible] الكمية [illegible] أشخاص

[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| كيلو | دجاج | |
| ملعقة كبيرة | عصير ليمون | |

**التتبيلة**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 3 | ملعقة كبيرة | مسحوق ثوم |
| 4 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون |
| 5 | ملعقة صغيرة | كركم |
| 6 | ملعقة صغيرة | بهار مسحوق |
| 7 | ملعقة صغيرة | فلفل حلو مجروش |
| 8 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون |
| 9 | [illegible] | [illegible] |

1 [illegible]

**الشبكي الأوسط: احضري صينية الشوي الخاصة [illegible]**

2 [illegible]

3 [illegible]

4 [illegible]

[illegible] مع بعضها

5 [illegible]

6 [illegible]

7 [illegible]

8 [illegible]

9 [illegible]

## فكرة من عمال

- [illegible]
- [illegible]
- يمكنك تتبيل الدجاجة وتركها بالثلاجة عدة ساعات أو طوال الليل

# فيتوشيني الروبيان

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 6 – 8 أشخاص

الفيتوشيني من أشهر الأطباق [illegible] في إيطاليا [illegible] مع الروبيان [illegible] الأصلية [illegible] المهوسة [illegible] أنها [illegible] عن طعم [illegible] الجزائرية [illegible] الأصلية [illegible] الكريمة، وتعني أن [illegible] الإسمنت [illegible] في [illegible] يمكنك [illegible] المحبة [illegible] وتلذذ مع ذلك من [illegible]

## عجينة الباستا

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | دقيق |
| 4 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 3 | حبة | بيضة كبيرة |
| 1 | ملعقة صغيرة | زيت زيتون |

## صلصة الروبيان

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون |
| 2 | ملعقة كبيرة | زبدة |
| 1 | حبة متوسطة | بصل مفرم |
| ½ | ملعقة صغيرة | زعتر مجفف |
| ½ | ملعقة صغيرة | ريحان مجفف |
| 5 – 6 | فص | ثوم مفروم |
| 0 – 2 | حبة | فلفل جبري طازج |
| 3 – 4 | كوب | كريمة |
| 2 | كوب | مرق دجاج |
| 1 | ربع صغيرة | خل أبيض |
| 2 | كوب | جبن بارميزان |

جبن [illegible] مبشور

1 – **عجينة الباستا:** اخلطي الدقيق والملح، صفيه في وعاء الخلاط. اصنعي تجويف في الوسط. اضيفي البيض والزيت في الوسط. قومي بدلك العجين ثم على سرعة بطيئة شغلي الخلاط الى ان يمزج البيض جيدا، ثم استمري بالتشغيل على سرعة بطيئة ليمتزج الدقيق مع البيض وتتشكل لديك العجينة. اذا لاحظت ان العجينة جافة اضيفي ماء بالتدريج (ملعقة كبيرة) ثم استمري بتشغيل الخلاط الى ان تتشكل عجينة جافة ومتماسكة. اعجني من 4 – 6 دقائق ثم غلفيها بالنايلون واتركيها حوالي ساعة، او ضعيها في الثلاجة طوال الليل.

2 – باستعمال السدادة (او استعملي ماكينة فرد عجينة المكرونة) افردي العجينة الى طبقات رقيقة. اذهبي على بعضها مثل السويسرول ثم قطعيها الى شرائح رفيعة. اتركيها على قطعة من القماش الى ان تجف بعض الشيء.

3 – **سلق الباستا:** ضعي حوالي 3 لتر ماء في وعاء عميق. اضيفي 1 ملعقة كبيرة ملح وملعقة كبيرة زيت. اغلي الباستا 5 – 6 دقيقة الى ان تنضج. اخرجيها من ماء السلق الى ان تصبح لينة. اشاء سلق الباستا اعدي الصلصة.

4 – **الصلصة:** في مقلاة واسعة اسخني الزيت والزبدة. اضيفي البصل المقطع المجفف والأعشاب والثوم قليلا الى ان تذبل. أضيفي الروبيان. قلبي على نار قوية الى ان يصبح الروبيان

5 – اضيفي الكريمة والمرق. قلبي على نار هادئة الى ان يصل الخليط لدرجة الغليان. استمري في غلي الكريمة [illegible] الملعقة) يستغرق ذلك حوالي 3 – 4 دقائق. اضيفي الفلفل الأسود. ابعدي الصلصة عن النار وأبقيها دافئة.

6 – في هذا الوقت قد تكون الباستا (المكرونة) قد نضجت، صفيها في مصفاة، لا تشطفيها وتصبيها مباشرة الى الصلصة الدافئة. تلبي بسرعة لتختلط تماما مع الصلصة.

7 – دعيها على نار هادئة لمدة دقيقة لتتشرب بالصلصة. اضيفي الجبن. قلبي الى ان يمتزج.

8 – ضعي الفيتوشيني في طبق التقديم. انثري عليها مزيد من الجبن وقدميها مباشرة.

## فكرة من منال:

- الفيتوشيني هو نوع او صنف من أصناف الباستا وهو عبارة عن شرائط طويلة ورفيعة
- [illegible]
- الصلصة [illegible]

# فيليه الدجاج المقلي

[illegible]

[illegible] يمكنك تحويله الى فيليه دجاج مقلي [illegible] والارز او المكرونة او بدمية كوميدية [illegible] حديثة [illegible] في الاعياد والمناسبات.

| | | |
|---|---|---|
| 4 | قطع | صدور دجاج مقطعة (مزوجة) |
| | | [illegible] |

**خليط الدقيق**

| | كوب | نشر |
|---|---|---|
| | ملعقة صغيرة | ملح بيبر |
| 4 | ملعقة صغيرة | بكربونات الصودا |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل احمر حار |
| 1 | ملعقة صغيرة | كمون مطحون |
| 4 | ملعقة صغيرة | فلفل اسود |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] |

**خليط البيض**

| | كوب | حليب |
|---|---|---|
| 2 | حبة | [illegible] |
| 4 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | [illegible] صغيرة | فلفل اسود |

[illegible]

1 قطعي فيليه الدجاج [illegible] 1 و 1 [illegible] جانبا

2 [illegible] الدقيق في [illegible] البيكنج [illegible] الكمون الأسود [illegible] والبصل [illegible] جانب [illegible] جانب

3 - خليط البيض: في طبق عميق [illegible] البيض، الملح و فلفل الأسود [illegible] بالشوكة [illegible] جانبا

4 [illegible] في [illegible] على [illegible] متوسطة

5 [illegible] في [illegible] تدقيق [illegible] على كامل الجوانب [illegible] بعضها [illegible]

6 [illegible] في خليط البيض [illegible] على كامل [illegible] الى [illegible] في [illegible] الدقيق [illegible]

7 [illegible] في الـ [illegible] على [illegible]

## فكرة من مثال

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- نستبق الأكل [illegible] الفلفل الأحمر الشطة في خليط الدقيق

# فيليه الدجاج مع الأعشاب

درجة الصعوبة ★★★ الكمية 4 أشخاص

سرايج صدور الدجاج المحشية بالأعشاب وجبة شهية لعشاق الدواجن طيبة الطعم وغنية بالألياف

| | | |
|---|---|---|
| 4 | قطع | فيليه صدور دجاج<br>مسروقة الجلد والعظام |

## التتبيلة

| | | |
|---|---|---|
| 4 | فص | ثوم مهروس ناعم |
| 1 | ملعقة صغيرة | بهار مجفف |
| 1 | ملعقة صغيرة | كمون مجفف |
| | ملعقة صغيرة | بهار + ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل مطحون |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة صغيرة | فلفل أحمر حار مطحون |
| 2 | ملعقة كبيرة | خل |
| 3 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون |
| | | كمون |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |

1 - تفتح صدور الفيليه بين طبقتين من ورق البلاستيك. [illegible]

2 - [illegible] الزعتر الزنجبيل، الشطة، الفلفل الكمون، الخل، البابريكا، الفلفل الأسود، الملح، الثوم المكوبات بالشوكة إلى أن تتوزع جيداً.

3 - ضعي قطع التتبيلة في خليط الأعشاب، وقلبيها على الجانبين إلى أن تتغطى تماماً. غطي الوعاء بالنايلون ثم ضعيه بالثلاجة لفترة ٦٠ دقيقة على الأقل. ويمكنك تركه بالثلاجة لمدة ساعات أو طوال الليل.

4 - ضعي الشواية الكهربائية، المستحسن بقفل من الذهب باستعمال فرشاة أو استعملي بخاخ الزيت بدلاً من الفرشاة.

5 - أخرجي قطع الفيليه من خليط التتبيلة، لا تضعي خليط التتبيلة بعد تذوقها ضعيها على الشواية. أغلقي الشواية. شوي قطع الفيليه لمدة دقائق إلى أن تصبح ذهبية اللون وتنضج. لا تشويها أكثر من اللزوم لكي لا تصبح جافة.

6 - ضعي فيليه الدجاج بجانب الخضراوات المشوية والأرز.

## فكرة من منزلك

- يجب أن تطاهي مباشرة من خليط التتبيلة الماضي ولا تستخدمه لغرض [illegible]
- [illegible]
- لأنه تحتوي على [illegible]
- إذا لم تتوفر الشواية الكهربائية يمكنك طهي الفيليه في مقلاة مسطحة ساخنة جداً [illegible]
- [illegible] حضري فيليه فوق [illegible] شيك حضري [illegible] التتبيلة على الفيليه ثم أدخلي الفيليه في الفرن [illegible] الفيليه لمدة دقائق إلى أن يصبح جاهزاً.

# قبليه لدجاج بالجبن والريحان

[illegible]

[illegible] وتبحث عن وجبة سريعة ومناسبة لوجبة غداء او عشاء، وهي تصلح لوجبة طيبة ومغذية ولجميع افراد الاسرة سيعشقونها، جربي طريقتي تقديم الدجاج بشكل مختلف

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | قدح | [illegible] الدجاج مسلوقة [illegible] | |
| 3 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون | |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح | |
| 1 | ملعقة كبيرة | مسحوق | |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] | |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] | |
| | ملعقة صغيرة | [illegible] | |
| | ملعقة صغيرة | [illegible] | |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] | |
| | كوب | [illegible] | |
| | قدح | [illegible] | |

**طريقة التحضير**

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]
8. [illegible]
9. [illegible]
10. [illegible]
11. [illegible]

**فكرة من مطبخي**

- [illegible]

موعد التقديم الكلي حلويات الوصفة وصحيه في الفرن تكون جاهزة في جميع دقائق

# فيليه العجل بالمشروم

درجة الصعوبة: [illegible] | التحضير: [illegible] | الطهي: 4 - 6 أشخاص

هذه الوصفة مستوحاة من [illegible] العجل [illegible] وأيضا [illegible] للأكلة [illegible] طهي اللحوم في الفرن [illegible] الفيليه [illegible] الشهية التي تموت في طبق العجل.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | فيليه لحم عجل | | | |
| | | ملعقة صغيرة | ملح | | |
| | | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | | |
| | | ملعقة صغيرة | [illegible] | | |
| | | ملعقة كبيرة | زيت | | |
| | | حبة متوسطة | بصل شرائح | | |
| | | حبة كبيرة | فلفل أخضر مقطع | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | حبة كبيرة | مشروم شرائح | |
| | فص | ثوم مفروم | |
| | ملعقة كبيرة | فرن | |
| | كوب | ماء أو مرق | |
| | | كريمة | |
| | كوب | جبن موزاريلا | |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 ثم احمري طبق فرن متوسط الحجم.
2 - قطعي الفيليه الى شرائح رقيقة بسماكة 1 سم، ضعيها بين قطعتين من ورق النايلون ثم اطرقيها قليلا لتصبح رقيقة.
3 - انثري الملح والفلفل والبهارات فوق شرائح الفيليه.
4 - احمري مقلاة واسعة، ضعي فيها ملعقة من الزيت، سخني على نار قوية، ضعي 2 - 3 شريحة من الفيليه التركيه على قدر القوية الى ان يحمر طرف ثم اقلبيه على الجانب الاخر وبعد أن يحمر تماما اخرجيه وضعيه في طبق تقدم تركيها جانبا.
5 - اكملي طبخ بقية الشرائح بنفس الطريقة مع اضافة مزيد من الزيت كل مرة حسب الاحتياج.
6 - بعد الانتهاء من طبخ كافة الشرائح لا تغسلي المقلاة، اضيفي البصل واقلبي على نار متوسطة الى ان يذبل، اضيفي الفلفل واقلبي الى ان يذبل ثم اضيفي المشروم والثوم، استمري بالتقليب الى ان يذبل المشروم، ضعي حد الخليط فوق شرائح اللحم التي هي على طبق الفرن التركيه جانبا.
7 - لا تغسلي المقلاة، اضيفي الدقيق واضيفي القليل من الزيت اذا احتجت، قلبي الدقيق الى ان يصبح بني اللون، اضيفي الماء أو المرق، قلبي باستمرار الى ان تحصلي على صلصة سائلة، اضيفي الكريمة قلبي الى ان تختلط المكونات وتحصلي على صلصة ناعمة اللون، تذوقيها واضيفي بعض الملح اذا احتاج الأمر.
8 - ضعي صلصة الكريمة فوق المشروم، انثري فوقها الجبن.
9 - غطي الطبق بطبقة من ورق الألمنيوم، اوقفيه لمدة 25 - 30 دقيقة، الى ان يصبح اللحم، اترعي الألمنيوم قرب انتهاء الوقت لكي يكتسب الفيليه لونا شهيا، قدميه بجانب الأرز والخضراوات.

## فكرة من عندك

- [illegible]

# فيليه الهامور بالأعشاب

مرحلة الإعداد ★ ★ ★ الكمية 4 أشخاص

وجبة سمك رجيمة قليلة الدسم، تعتمد على تتبيلة الليمون والأعشاب، كما أنها سريعة وبسيطة وتصلح للتقديم كطبق رئيسي للغداء أو العشاء.

| | | |
|---|---|---|
| 4 | قطع | فيليه سمك (هامور) أو أي نوع فيليه آخر |

**التتبيلة**

| | | |
|---|---|---|
| ½ | ثوم | مفروم ناعم |
| 2 | ملعقة صغيرة | بيض ليمون |
| 3 | فص | ثوم مهروس |
| 1 | ملعقة كبيرة | بقدونس |
| 1 | ملعقة صغيرة | ريحان |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أبيض |
| ½ | كوب تقريباً | كزبرة خضراء مفرومة |
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون |

**الصلصة**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون أو ذرة |
| 2 | حبة متوسطة | بصل شرائح رفيعة |
| 2 - 3 | فص | ثوم شرائح |
| 2 | حبة كبيرة | طماطم شرائح رفيعة |
| 1 | مجموعة صغيرة | مقلق |
| | كوب | كزبرة خضراء مفرومة |

1 - اغسلي السمك جيداً، ضعيه في مصفاة لتتخلص من الماء.

2 - التتبيلة: في طبق زجاجي واسع، ضعي عصير الليمون، بيض الليمون، الثوم، الأوريجانو، الريحان، الملح، الفلفل، الكزبرة، زيت الزيتون. قلبي المكونات إلى أن تختلط مع بعضها.

3 - ضعي قطع فيليه السمك في التتبيلة، قلبيها على كافة الجوانب إلى أن تتغطى جيداً. غطي بالبلاستيك وضعي الطبق بالثلاجة لمدة نصف ساعة.

4 - الصلصة: في مقلاة واسعة ضعي الزيت والبصل، قلبي على نار قوية إلى أن يذبل البصل ويكتسب لون ذهبي.

5 - أضيفي شرائح الثوم والطماطم، قلبي لبضع دقائق إلى أن تذبل الطماطم ويخرج منها العصير.

6 - انثري البقدونس فوق البصل، قلبي إلى أن يتجانس.

7 - أضيفي ½ كوب من الماء، قلبي إلى أن تختلط المكونات. سيتكون لديك صلصة خفيفة.

8 - ضعي قطع السمك فوق البصل والطماطم، إذا كان سمك بعض القطع السميكة في طبق سمك وضعيه فوق السمك.

9 - غطي المقلاة، اتركي السمك على نار متوسطة إلى أن ينضج 8 - 10 دقائق.

10 - يضاف الغطاء، انثري الكزبرة الخضراء فوق السمك، إذا لاحظت وجود سائل كثير اتركي المقلاة على نار قوية لحوالي دقيقة إلى أن ينقص السائل كثيراً.

11 - ضعي فيليه الهامور بالأعشاب في طبق التقديم، قدميه بجانبه بعض شرائح الليمون.

## فكرة من شال:

- يمكنك تتبيل السمك وتركه في الثلاجة لمدة ساعات، على الأقل.
- إضافة الخضار في الصلصة يعمل على تماسك قوامها.
- يمكنك أن تزين السمك بالكزبرة حسب الطقس.
- [illegible]

# لحم بالكاري

درجة الكاري ★★ الكمية 4-6 أشخاص

طبق لذيذ اللحم يقدم بجانب الأرز بالزعفران أو أرز بالشعيرية

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كيلو | لحم عجل بقري عظم مقطع |
| | | قطع متوسطة |
| 2 | قطعة | بصل قاس |
| ½ | كوب | زيت |
| 4 | حبة كبيرة | بصل شرائح |
| 4 – 6 | فص | ثوم شرائح |
| 1 | ملعقة كبيرة | زنجبيل طازج مفروم |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | فلفل | فلفل أخضر حار شرائح |
| 2 | حبة كبيرة | فلفل أخضر حلو شرائح |
| 3 | حبة كبيرة | طماطم مكعبات |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة كبيرة | بهارات كاري |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |

1 - اغسلي اللحم بالماء جيداً.

2 - ضعيه في قدر متوسط الحجم. أضيفي بصلة واحدة [illegible] 4 أكواب من الماء. أضيفي الفار. اتركي اللحم يغلي وتخلصي من الرغوة التي تتكون على سطح اللحم. غطي القدر واتركيه على نار متوسطة 50 - 60 دقيقة إلى أن يصبح اللحم [illegible]

3 - ضعي اللحم، احتفظي بحوالي ½ كوب من المرق. احتفظي بقطع اللحم جانباً.

4 - في صلاة عميقة سخني الزيت. أضيفي البصل واقلبي إلى أن يصبح ذهبي اللون. أضيفي الثوم والزنجبيل والفلفل. أحمري واقلي لمدة دقيقة.

5 - أضيفي قطع اللحم المسلوق إلى البصل. اقلي لمدة 3 - 4 دقائق لكي يتخلل قليلاً مع البصل.

6 - [illegible] الفلفل [illegible] دقيقة.

7 - أضيفي المرق، الملح، بهارات الكاري والفلفل الأسود [illegible] إلى أن يختلط. اتركي اللحم على نار هادئة 10 - 15 دقيقة إلى أن يتشرب اللحم و يبقى مقدار قليل من المرق.

8 - قدميه ساخناً بجانب الأرز.

## فكرة من شال

- [illegible] اللحم [illegible] والكاري [illegible] مطبوخات الوسطة
- [illegible]
- [illegible]

# مانتو

[illegible]

معجنات بعشو اللحم نطبق عدي البطاطا ونضع مع صلصة طماطم و[illegible] [illegible] عدي [illegible] بوضع [illegible] بوضع الطبقة [illegible] بوضع [illegible] عدي [illegible] وبطبخي [illegible] عدي [illegible]

## العجينة

| | | |
|---|---|---|
| | كمون | دقيق |
| 2 | كوب | ماء |
| | ملعقة كبيرة | ملح |

## الحشو

| | | |
|---|---|---|
| | كمون | بصل مفروم ناعم |
| 6 | حبة كبيرة | بصل مفروم ناعم |
| | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| | ملعقة صغيرة | كمون |
| | ملعقة صغيرة | كزبرة مطحونة |
| | ملعقة صغيرة | ملح |

## صلصة الطماطم

| | | |
|---|---|---|
| | كوب | [illegible] |
| | حبة كبيرة | بصل مفروم ناعم |
| 4 | حبة كبيرة | طماطم مقشرة ومفروم ناعم جدا |
| 4 | ملعقة كبيرة | معجون طماطم |
| 2 | فص | ثوم مهروس |
| ½ | ملعقة صغيرة | كركم |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 2 | كوب | ماء |

## صلصة الثوم

| | | |
|---|---|---|
| 4 | كوب | زيت زيتون |
| 2 | فص كبير | ثوم مهروس |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | كزبرة خضراء | فلفل أسود |

1 - **العجينة:** في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، الماء والملح. ثم اضربي العجين بشدة على سرعة بطيئة إلى أن تحصلي على عجينة ناعمة. اعجني 2-3 دقائق. غطيها واتركيها ترتاح لمدة ساعة أو أكثر.

2 - **الحشو:** ضعي اللحم في طبق. أضيفي البصل، الفلفل، الكمون، الكزبرة والملح. قلبي جيدا. اتركيه جانبا (لا تطهيه).

3 - احضري طبق صغير وضعي فيه قليل من زيت المرة. اتركيه جانبا.

4 - **التشكيل:** قطعي العجينة إلى كرات، ضعيها في صينية عميقة واتركيها ترتاح.

5 - افردي العجينة (بالنشابة أو بماكينة المكرونة) قطعي العجينة إلى مربعات 6 سم تقريبا.

6 - ضعي حوالي 2 ملعقة كبيرة من حشو اللحم إلى في وسط كل مربع، ثم اطوي الأطراف [illegible] العجينة المحشية في الطبق الذي فيه زيت [illegible] تقوب. اتركي مسافة 2 سم تقريبا بين كل قطعة من العجينة.

7 - [illegible]

8 - ضعي منه في القدر السفلي. ثم ضعي القدر الذي فيه المانتو فوق القدر الذي فيه الماء.

9 - ضعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي الماء. غطي القدر بإحكام واتركيه يطهى على البخار لمدة ساعة تقريبا.

10 - **صلصة الطماطم:** في قدر صغير ضعي الزيت، أضيفي البصل. قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون. أضيفي الثوم، الكركم ثم اتركي إلى أن يصبح الثوم مع الكركم. أضيفي الطماطم، المعجون، الملح والفلفل. اتركيه يطهى ويصبح رقيق. إلى أن يتصلب. أضيفي الماء، واتركيه على نار متوسطة حوالي 20 دقيقة إلى أن تتشكل الصلصة.

11 - **صلصة الثوم:** في وعاء مناسب ضعي الزيت، أضيفي الثوم والملح. قلبي ليختلط.

12 - **التقديم:** ضعي بعض الزيت في الطبق، ضعي بضع وحدات من المانتو المسلوق. ضعيها فوق الزيت ثم ضعي فوقها مزيد من الزيت ثم ضعي الصلصة. ثم رشي بعض الفلفل الأسود أو الكزبرة الخضراء. قدميه ساخنا.

## فكرة من شيف

- [illegible]
- [illegible]

# مقلوبة الزهرة

درجة الحرارة [illegible] الحصة 4 - 5 أشخاص

مقلوبة الزهرة من الأطباق العربية الشهيرة، التي تعتمد الطريقة لعمل مقلوبة الدجاج

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | كوب | رز قصير الحبة | |
| 1 | حبة متوسطة | صرة فرنجية | |
| | كيلو | دجاج | |
| | حبة كبيرة | بصل أبيض | |
| 1 | ملعقة كبيرة | ملح | |
| 4 | 6 حبة | فلفل صحيح | |
| 2 | 3 فصوص | ورق غار | |
| 1 | عود كبير | قرفة | |
| 4 | 6 حبة | فلفل أسود | |
| 1 | ملعقة صغيرة | كركم | |
| 1 | ملعقة صغيرة | قرفة (قارصين) | |
| 1 ½ | ملعقة صغيرة | بهارات مشكلة | |
| ½ | ملعقة صغيرة | كمون مطحون | |
| ½ | ملعقة صغيرة | فلفل أسود | |
| 2 | ملعقة كبيرة | سمن | |

[illegible]

**تقديم مكسرات مقلية / صنوبر / لوز**

1 - اغسلي الأرز جيدا وانقعيه في ماء دافئ لحوالي 30 دقيقة

2 - احضري قدر متوسط الحجم، ضعي فيه الدجاج المغسول بالماء، أضيفي البصل والملح

3 - اتركي الدجاج يغلي الى ان يتكون رغوة على سطح الماء، ارفعي الرغوة وتخلصي منها، أضيفي الهيل، الغار، عيدان القرفة و الفلفل الأسود .

4 - غطي القدر واتركيه على نار متوسطة 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج الدجاج

5 - اخرجي الدجاج، قطعي الدجاج الى اربعة قطع اتركيه جانبا

6 - صفي المرق، أضيفي المزيد من الماء الى ان يصبح مقدار المرق ½ 3 كوب.

7 - ضيفي البهارات المطحونة الى المرق (الكركم، قرفة، البهارات، الكمون، الفلفل) احتفظي بالمرق جانبا

8 - قطعي الزهرة الى قطع بحجم البيضة

9 - احضري مقلاة عميقة، ضعي فيها حوالي 2 سم من الزيت، سخني على نار متوسطة، اقلي قطع الزهرة لتصبح بلون ذهبي اللون، اتركيها على ورق نشاف للتخلص من الزيت الفائض

10 - احضري قدر متوسط الحجم، ورصي في قاع القدر 3 - 4 ملعقة كبيرة من الأرز

11- ضعي قطع الدجاج في قاع القدر فوق الأرز، ثم رصي قطع زهرة المقلية فوق الدجاج

12- ورصي بقية الأرز فوق الزهرة، ثم ضعي الورق النشاف فوق الأرز بحرص لكي لا يختلط الأرز مع بقية المكونات

13- ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي، ذهبيه يغلي لحوالي 2 دقيقة، ورصي السمن فوق الأرز

14- خففي النار، غطي القدر واتركيه 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج الأرز و يتشرب كل المرق

15- اقلبي مقلوبة الزهرة فوق طبق مستدير، ثم ورصي فوقها المكسرات المقلية، قدميها ساخنة بجانب سلطة الخيار باللبن

## فكرة من منال:

- [illegible] حافة القدر، ضعيها بالمقدمة وتخلصي منها
- [illegible] منضجة [illegible] الأرز
- ورصي الجلد عن الدجاج للتخلص من الدهون

# مجبوس الدجاج

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 6 - 8 أشخاص

من موائد الصحية: مجبوس أو مكبوس الدجاج. هذا الطبق الشهي وجبة غنية بالكمية والطعم المديد. مأدبة الدجاج الشهير لطعم بعث يسأل لن تنتهي نهمت دجاجة

| | | |
|---|---|---|
| 6 | كوب | [illegible] |
| | كوب | لحم مطروح [illegible] |
| 1 | ملعقة صغيرة | بهار |
| [illegible] | كوب | [illegible] |

## لسلق الدجاج

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | كيلو | دجاج |
| | حبة كبيرة | بصل مقطع [illegible] |
| 6 - 8 | حبة | [illegible] |
| 2 | عود | قرفة [illegible] |
| 1 | حبة | فلفل أسود صحيح |
| 10 | حبة | هيل صحيح |
| 7 | حبة | بصل صحيح |
| 4 - 5 | قطعة | ورق غار [illegible] |
| 1 | ملعقة صغيرة | كركم |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | كوب | [illegible] |

## الحشو (خليط البصل)

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 1 | حبة كبيرة | بصل مفروم صغير |
| 2 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 1 | ملعقة صغيرة | بصل مجفف |
| | ملعقة صغيرة | فلفل أسود مطحون |
| 4 | كوب | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملح |

## التتبيل

| | | |
|---|---|---|
| 4 | حبة كبيرة | [illegible] |
| 2 | فص | ثوم |
| | كوب | ماء |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| 4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود مطحون |
| | ملعقة صغيرة | فلفل أحمر [illegible] |
| 2 | ملعقة كبيرة | [illegible] |

1 - اغسلي الأرز جيدا. انقعيه بالماء المملح لمدة ساعة [illegible]

2 - اغسلي الحمص وانقعيه بالماء. [illegible] الزعفران في كوب صغير. [illegible] الورد والتركيه جانبا الى ان يتحمر لونه.

3 - سلق الدجاج: اغسلي الدجاج جيدا. ضعيه في قدر واسع. غطيه بالماء. [illegible] البصل المقطع، [illegible] المرقة. الفلفل الأسود، البصل، الثوم، [illegible] الكركم والملح. [illegible] القدر. اتركي الدجاج على نار متوسطة 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج.

4 - اخرجي الدجاج من المرق. ضعي المرق التركيه جانبا.

5 - سلق الحمص: ضعي الحمص في قدر صغير. اغمريه بالماء ثم ضعيه على نار متوسطة 8 - 10 دقائق الى ان ينضج ولكن لا تسلقيه اكثر من اللزوم فيصبح [illegible]

6 - الحشو (خليط البصل): في مقلاة واسعة سخني 2 ملعقة كبيرة من الزيت واقلي البصل مع التقليب باستمرار الى ان يصبح ذهبي اللون. [illegible] البصل المصلوق [illegible] الثوم، الفلفل الأسود والملح. قلبي الى ان يختلط. اتركيه جانبا.

7 - في مقلاة واسعة سخني بقية الزيت. ضعي الدجاج في الزيت وحمريه من كافة الجوانب الى ان يصبح ذهبي اللون. اخرجيه واتركيه جانبا.

8 - ضعي الزيت الذي استعملتيه لتحمير الدجاج في قدر واسع. سخنيه جيدا. ضعي الأرز من ماء النقع واضيفيه الى الزيت. قلبي الأرز بهدوء الى ان تمتصي [illegible] ضعي مرق الدجاج الى الأرز. يجب ان يكون المرق بارتفاع 2 سم تقريبا فوق سطح الأرز (إذا كان ناقصا اضيفي مزيد من الماء). اتركي الأرز على نار قوية الى ان يشرب كافة المرق.

9 - اصفي الأرز على شكل هرمي. اصلي بعض الثقوب على سطح الأرز. ضعي خليط الزعفران وماء [illegible] في داخل هذه الثقوب. ضعي خليط البصل على [illegible]

10 [illegible]

11 [illegible]

12 [illegible]

## [illegible] من [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

13 [illegible]

# حلويات شرقية

# أصابع البقلاوة

مرجة تحضير [illegible] الكمية 5 - 6 أشخاص

طريقة سهلة وسريعة يمكنك عمل أصابع البقلاوة لسهرة رمضان أو لتقديمها في أي وقت من [illegible]

بالكيت عجينة الجلاش _____
جوز أو بندق أو فستق حلبي _____
سكر

سمن صناعي
صينية ( قوالب فطائر )
تقريبا: فستق حلبي مقشر

1 - ضعي الفرن بدرجة حرارة 180 م، احضري صينية مستطيلة مقاس 7 × 11 بوصة أو أي صينية مناسبة
2 - اطحني المكسرات ناعما يمكنك استعمال مفرمة أو جهاز أو خلاط من المكسرات
3 - احضري فرشاة عريضة
4 - ضعي رقاقة من الجلاش أمامك، امسحيها بطبقة خفيفة من السمن ضعي فوقها رقاقة ثانية ثم امسحيها أيضا بطبقة خفيفة من السمن، ضعي فاكهة أخرى
5 - وزعي على طرف العجينة حوالي 3 ملعقة كبيرة من المكسرات ورشة خفيفة من السكر
6 - احضري عود خشبي رفيع، ضعيه على حافة العجينة ثم العجينة على شكل اسطواني فوق العود إلى أن تصلي إلى النهاية التي ترغبين بها، اضغطي الرقاقات لزيادة بالسكر
7 - باستعمال أطراف أصابعك اضغطي على طرفي العجينة واحشيها على العود بشكل متدرج بحيث يتناقص عرضها

8 - امسحي العود بالتدريج ضعي أصابع البقلاوة في الصينية
9 - أكملي بشكل بقية العجينة بنفس الطريقة
10- ضعي الأصابع في الصينية بحيث تكون متلاصقة مع بعضها
11- كرري ذلك إلى أن تمتلئ الصينية بأصابع بقلاوة
12- باستعمال سكين اقطعي كل أصبع إلى 3 أو 4 أصابع صغيرة حسب الحجم المرغوب
13- صبي السمن الصناعي على البقلاوة بحيث تغطيها تماما
14- اخبزي 15 - 20 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون
15- أخرجيها من الفرن تخلصي من السمن الفائض بعد خروجها من الفرن مباشرة
16- وزعي الشيرة أو الشربات فوق البقلاوة بحيث تغطيها تماما، اتركيها لمدة ساعة أو إلى أن تبرد تماما لتمتصي من الشيرة المناسبة
17- ضعي أصابع البقلاوة في طبق التقديم وزينيها بالفستق المقشر

[illegible]

- [illegible] أصابع أخرى
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# البثمت

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: [illegible]

من اهم المطبوخات الشعبية الشهيرة [illegible] مع كوب من الشاي [illegible] يصلح تناوله [illegible] البيت او تقديمه على طريقة التقديمة.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | [illegible] | مقلو | |
| 1 | كوب | سمن | |
| 3 | ملعقة صغيرة | خبز محمص ناعم | |
| | كوب تمر | تمر مفروم | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | كوب | حلو محروس | |
| 9 | | | |
| 8 | كوب | حلو محروس | |

1 [illegible]
2 [illegible]
3 [illegible]
4 العدي الدقيق الى القدر.
5 اصهري السمن، استمري بالتقليب على نار هادئة الى ان يحتفي السمن وينشر به الدقيق، اسهمي الهيل.
6 [illegible]
7 [illegible]
8 [illegible]

## فكرة من عمال

- [illegible] سمن او خليط من السمن والزبدة
- [illegible] الدقيق [illegible] الكمية من السمن [illegible]
- [illegible] الهيل [illegible] الجيدة [illegible]
- [illegible]

# البرازق

[illegible]

[illegible]

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | دقيق |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | كوب | سكر ناعم بودرة |
| 1 | حبة كبيرة | بيض |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 2 | كوب تقريبا | سمسم محمص |
| [illegible] | كوب تقريبا | عسل طبيعي محروق |

1 - المحمصة على قطعة من الورق مطلي بدقيق والبيكنج باودر [illegible]

2 - ثلثي المسحوب الشمالي في الخلاط. في وعاء الخلاط ضعي السمن والسكر. صفي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط خفيف ونوعه اصفر فاتح

3 - اضيفي البيضة والفانيليا وخضري بالخفق الى ان [illegible]

4 - ابدئي المسحوب الشمالي وميني مخلوب التقليب. اضيفي خليط الدقيق وشغلي الخلاط على سرعة بطيئة لجمع قوامي الى ان تتشكل لديك عجينة

5 - غلفي العجينة وضعيها بالثلاجة لكي ترتاح لمدة ساعة

6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م ويفضل الرف السكري الأوسط. استخدمي صواني قصيرة الحافة لخبز البرازق لا داعي لدهن الصواني

7 - الخطوة الصعبة: ضعي بياض البيض في طبق عميق ضعي السمسم في طبق واسع. ضعي الفستق الحلبي في طبق واسع

8 - اخرجي العجينة من الثلاجة. اتركيها بضع دقائق خارج الثلاجة ليسهل تشكيلها. اشكلي العجينة بيدك لتصبح لينة. ثم قطعيها الى قطع صغيرة وضعيها على شكل كرات صغيرة قطرها 3 سم تقريبا

9 - خذي كرة من العجينة امسكيها بين اطراف اصابعك. غطسيها في بياض البيض الى ان يتغطى بعضها تقريبا. اضيفيها الى طبق السمسم بحيث يكون الجزء المغطى بالبياض هو الذي في السمسم. واضغطي عليها بخفة بباطن الكف الى ان تتغطى بالسمسم. وفي نفس الوقت تصبح مثل القرص الرقيق ويصبح قطرها حوالي 4 او [illegible]

10 - ضعيها الى جنب الفستق الجهة التي فيها السمسم تكون الى اعلى. اضغطي عليها قليلا لتلتصق بعض حباته [illegible]

11 - [illegible]

12 - خبزي البرازق 10 - 15 دقيقة الى ان تصبح ذهبية

- [illegible]
- [illegible]
- حين تخرجين البرازق من الفرن تكون طرية. اتركيها لبعض الوقت في الصينية الى ان تبرد قليلا وتتماسك لكي يسهل اخراجها من الصينية. ثم ضعيها على شبك واتركيها لتبرد تماما
- [illegible] العجينة بلبسة خفيفة قابلة من الطبيعة. موقف ذلك على جودة البيض المستعمل

# [illegible]

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 10 – 12 شخص

مزج [illegible] الحلويات العربية والتركية [illegible] المالتيشر [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 6 | باكيت | عجينة جلاش [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 2 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 3 | كوب | سمن [illegible] |
| 4 | كوب | [illegible] |
| 5 | كوب | سكر |
| | حبة كبيرة | صفار بيض |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 ثم احضري صينية مستطيلة مقاس 9×1 بوصة تقريبا

2 - افتحي باكيت الجلاش، افصلي رقائق الجلاش الى جزئين، خذي نصف كمية رقائق الجلاش، ضعيها في الصينية، غطي بقية العجينة بورقة قطنية رطبة لكي لا يجف التركيب جيد

3 - الحشو: في إناء عميق ضعي الفستق المكسر، صفار البيض، الفانيليا وماء الزهر، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها

4 - وزعي الحشو فوق الجلاش الذي في الصينية

5 - ضعي الطبقة الثانية من رقائق الجلاش فوق الحشو (لا تنسي الرقائق عن بعضها، استخدميها كما هي مناسبة)

6 - اضغطي عليها قليلا لكي تتماسك مع الحشو جيدا

7 - باستعمال سكين قطعي البقلاوة الى شكل معين او مربعات حسب الرغبة

8 - ضعي فوقها كمية من السمن المذاب بحيث تغطيها تماما

9 - اخبزي 25 - 30 دقيقة الى ان تصبح مقبية اللون

10 - اخرجيها من الفرن، تخلصي مباشرة من السمن الزائد

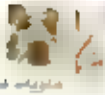
11 - وزعي الشيرة او الدبوس فوق البقلاوة، اتركيها الى ان تبرد تماما وتتشبع بالشيرة

12 - ضعيها في طبق التقديم وزينيها بالفستق الناعم.

[illegible]

[illegible] السمن [illegible] كل قطعة من رقائق الجلاش.

[illegible]



# الخشاف

درجة الصعوبة: ★ | الكمية: ٦ أشخاص

تعتبر الحلويات العجينية مهمة جداً في رمضان. تعتمد على العجينة المورقة التي تميز مطبخ الكريم، وهي تبقى طازجة أيام. السر في نضج سوائل العسل مع الزبدة بحرارة هادئة حتى تتشرب العجينة.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | باكت | قمر الدين | 1 | كوب | قشر مجفف مقطع |
| ½ | كوب | ماء | 1 | كوب | مشمش مقطع |
| 2 | كوب | سكر | 1 | كوب | قراصيا |
| 1 | ملعقة كبيرة | ماء زهر أو ماء ورد | 1 | كوب | زبدة |
| 1 | كوب | لبن مخفف الدسم | ½ | كوب | صنوبر |

1. دائري باكت الخشاف قمر الدين في تقديمه
2. [illegible]
3. - مبشي قمر الدين في مجمدة ناعمة. شبعه في زعفران [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible] مبشي القمر [illegible] العجينة [illegible]
6. [illegible] الطريقة [illegible]
7. [illegible] بارزا
8. مبشي المسمود [illegible] نصف الطبقة [illegible]
9. [illegible] مبشي الخشاف [illegible]

## [illegible]

- [illegible] تطور من الحلويات العجينية المنتشرة في الخشاف
- [illegible] الماء
- [illegible] يكون عجينة بين سائل مركز

# الرانكينة بالجوز

موجة الهدية ◆ الكمية 20 حصة

هذا الصنف الطبيعي اللذيذ يقدم مع كوب من [illegible] الفريك يمكنك استعمال التمر أو الرطب بدون [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 20 | حبة | رطب أو تمر |
| 20 | حبة | جوز أنصاف |
| 1 | كوب | دقيق |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | زبدة أو سمن |
| 1 | ملعقة صغيرة | فيل مطحون ناعم |

1 - اسحقي حبات التمر بقوطة مطبخ ناعمة. انزعي النوى من داخل التمر
2 - ضعي في داخل كل تمرة نصف قطعة جوز
3 - ضعي حبات التمر في طبق تقديم واسع بحيث تكون طبقة واحدة. اتركيه جانبا
4 - في قدر واسع ضعي الدقيق. ضعي القدر على نار متوسطة. قلبي باستمرار الى ان تصبح رائحة الدقيق ويكتسب لون ذهبي
5 - اضيفي الزبدة، استمري بالتقليب الى ان تسيح الزبدة ويشكل مزيج خليط بين الدوام. اضيفي الفيل
6 - صبي خليط الدقيق فوق حبات التمر وهو ساخن
7 - اتركي عليها مزيد من الفيل اذا رغبت
8 - اتركي الرانكينة جانبا الى ان تبرد ثم قدميها

- يمكنك وضع كل تمرة في ورق بلاستيك التقديم (الكاريس الورقية)
- يفضل استعمال قدر مستقيمة حتى تحصلين الدقيق ناضجا

# الساكو

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 4 - 6 أشخاص

الساكو أو الساجو هو دقيق مستخرج من شجرة النخل السدي ويستعمل كمادة تغذية لتكثيف السوائل يحضر بطريقة الشعلات اليدوية.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | ملعقة كبيرة | ساكو | |
| 3 | كوب | حليب | |
| ½ | كوب | سكر | |
| 1 | ملعقة صغيرة | خليط مطحون ناعم | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ½ | ملعقة صغيرة | رشفران | |
| ½ | كوب | [illegible] | |
| [illegible] | | | |
| ¼ | كوب | جوز مجروش | |

1 - [illegible] الساكو في [illegible] [illegible] بحيث [illegible] [illegible]

2 - [illegible] الخليط [illegible] على [illegible]

3 - ابدئي القدر على النار [illegible] الساكو مع ماء الطبخ بالتدريج مع استمرار التحريك [illegible] الى أن تنتهي الكمية

4 - [illegible] يغلي [illegible] الطهي [illegible]

5 - [illegible]

6 - [illegible]

7 - [illegible] ساكو [illegible]

بارتا

نصائح

- [illegible] لا [illegible] الزهر [illegible]

# الحلويات

درجة الحرارة [illegible] الكمية 50 - 60 قطعة

مع الحلويات التقليدية التي يحب الكبار و [illegible] تقديم نوع الطعام او الحلويات مع [illegible]

## المقادير

1 كوب [illegible] بالبن
1 كوب [illegible]
4 ملعقة صغيرة [illegible]
1 [illegible] ملح

1 ملعقة صغيرة سكر
1 ملعقة كبيرة [illegible]
½ كوب [illegible]

## التحضير

1 [illegible] في وعاء [illegible] الملح و [illegible]
2 [illegible]
3 [illegible]
4 [illegible]
5 [illegible]
6 - يستخدمون ملعقة او شوكة للبن [illegible]

7 [illegible]
8 [illegible]
9 [illegible]

يجب ان تكون الدوائر متواصلة مع بعضها [illegible]

[illegible]

# المعمول

درجة الصعوبة ● ● الكمية 40 قطعة تقريباً

أرجو أن أجد في العيد كل سنة وأنتم بخير وعافية وأطيب التهاني بعيد الفطر السعيد وتقبل الله منا ومنكم الكريمة

## المقادير

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كيلو | سمن |
| | كيلو | دقيق |
| 1 | كيلو | سميد ناعم (فرينة) |
| 2 | ملعقة صغيرة | صودا تاعم |
| 1 | كوب | ماء دافئ |
| 1 | ملعقة كبيرة | خميرة جافة |
| 1 | ملعقة صغيرة | سكر |
| ½ | كوب | ماء الزهر |

## الحشو

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | ماء الورد |
| 5 | كوب | تمر حلو محروس |
| 2 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 4 | ملعقة كبيرة | ماء الزهر |
| 4 | ملعقة كبيرة | ماء الورد |
| ½ | كوب | فطر شيرة سريات |

1 - [illegible] في وعاء [illegible] السمن [illegible] بالماء [illegible] بالسمن [illegible] بالماء [illegible]

2 - الخلطي الدقيق، السميد والصودا في وعاء الخلاط الستاند ميكسر، اضيفي مضرب القلب، شغلي على سرعة بطيئة لجمع ثم زدي الى ان تختلط المكونات.

3 - صبي السمن الساخن فوق خليط السميد والدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان يختفي السمن، ثم شغلي على سرعة بطيئة لمدة 3 دقيقة الى ان يتم دهن الدقيق جيدا مع السمن.

4 - ضعي الخليط في طبق زجاجي او معدني مدهون، اتركيه 6 ساعات على الأقل (او حوالي الليل) ليرتاح.

5 - تجهيز الخميرة: في مكيال الكوب الكبير، ضعي الماء والسكر والخميرة، قلبي الى ان يختلط، غطي الكوب، اتركيه جانبا الى ان يفور. أضيفي ماء الزهر والورد.

6 - اسفعي خليط الخميرة الى السميد، قلبي بملعقة خشبية الى ان تتشكل كرة عجينة، عجني على سرعة بطيئة لحوالي 3 دقيقة. غطي العجينة واتركيها لكي ترتاح وتختمر حوالي 30 دقيقة (حسب درجة حرارة المطبخ).

7 - الحشو: في طبق عميق، ضعي القمح المبكر، ماء الزهر والورد. أضيفي الفطر بالتدريج الى ان يصبح الخليط نديا ومتماسكا. اتركيه جانبا.

8 - تشكيل المعمول: حضري صواني قصيرة المحروقة، ضعي العجينة الى كرات صغيرة (حسب قالب المعمول المستعمل). اعجني بحذر في الكرة (مثل الكعك) امثليه بالحشو، اجعليه على شكل كرة، ضعيه في قالب المعمول واضغطي الى ان يأخذ شكل القالب. اقلبي القالب لكي تخرج منه قطعة المعمول المرحرقة.

9 - ضعي حبات المعمول في الصواني مع ترك مسافة 3 سم بين كل منها. اتركيها ترتاح من 30 - 60 دقيقة.

10 - سخني الفرن بدرجة حرارة 200°م. ثبتي الوقف الشبكي الأوسط، اوطي الصواني 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون. اتركي المعمول في الصواني الى ان يبرد تماما. اسقي فوقه السكر الناعم.

11 - اتركي المعمول الى ان يبرد تماما ثم غلفيه بالورق الشمعي. كل حبة على حدة، ضعيه في علب محكمة الاغلاق.

## فكرة من منال

- [illegible] الزهر ثم ادهني القالب الى اعلى فتخرج المعمول بسهولة.
- اذا تم بتوفر الخلاط اتركي السميد مع السمن المذابة باستعمال ملعقة خشبية.

# أم علي

درجة الحرارة [illegible] الكمية [illegible] الأشخاص

من الطبخ الشعبي [illegible] حلوى [illegible] سهلة [illegible] وتدفئة [illegible] أيضا يأتي [illegible] عالية مرتفعة

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | بالحليب | [illegible] | ½ | كوب | بندق محمص ومجروش |
| 4 | كوب | حليب | ½ | كوب | [illegible] |
| 1 | كوب | قشر [illegible] | ½ | كوب | نور مرشوش |
| ¼ | كوب | سكر | ½ | كوب | جوز هند [illegible] |
| ½ | كوب | زبدة | ½ | [illegible] | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] | | | |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. ضعي الرف الشبكي الأوسط في الفرن. احضري صينية قصيرة الحافة.
2 - افردي عجين الباف لتصبح رقيقة. حوريها بالشوكة في عدة أماكن لكي لا ينتفخ أثناء الخبز.
3 - حضري الباف بالسكري في الفرن الى ان يصبح بلون البني الذهبي. اسحبيه كاملا او قطعيه الى قطع صغيرة.
4 - احضري طبق من متوسط الحجم.
5 - ضعي قطع العجينة المخبوزة في الطبق.
6 - في قدر متوسط الحجم ضعي الحليب، القشر، السكر، الزبدة والعطور، سخني على نار متوسطة الى ان يغلي الحليب.
7 - صبي خليط الحليب فوق العجينة في طبق الفرن. [illegible] فوقه البندق، النوير، شرائح النور وجوز هند. اشري فوق الصينية.
8 - أدخلي الطبق الى الفرن. انتظري الى ان يتماسك قليلا ويصبح السطح محمص وذهبي اللون. قد يستغرق الوقت ما بين 20 - 30 دقيقة.
9 - يفضل تقديم طبق ام علي ساخنا او دافئا. للتمتع بعد الغداء. تتوفر في الأسواق طبق خاصة مزودة بشعلة لهب صغيرة للاحتفاظ بالطعام ساخنا.

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- يمكنك تعديل أم علي في اطباق فردية صغيرة، كما في الصورة.
- يمكنك زيادة كمية المكسرات والزبيب حسب الرغبة.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

**البسبوسة التقليدية** [illegible]

[illegible]

| | | | |
|---|---|---|---|
| [illegible] | كوب | [illegible] | كوب |
| | كوب | | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | ملعقة صغيرة |
| [illegible] | كوب | [illegible] | كوب |
| [illegible] | كوب | [illegible] | كوب |

1 - [illegible] بوصة. [illegible] مطبخ عميقة من السمن. [illegible] حلب.

2 - في طبق عميق [illegible] الجوز [illegible] الزبدي والمانيلا. [illegible] بالمنطقة الصلبة [illegible] لمكونات جيد. [illegible] بالخليط لمدة دقيقة الى ان تلاحظي ان الخليط اصبح متماسكا [illegible] وفاتح اللون.

3 - [illegible] الخليط في الصينية. [illegible] الصينية على الطاولة [illegible] طرفات [illegible] الى ان تتوزع المعجنة في الصينية جيدا [illegible] المنطقة.

4 - [illegible] البسبوسة [illegible] عليه [illegible]

5 - [illegible] الصينية في مكان دافئ، او على طاولة المطبخ [illegible] على الاقل حتى تتوثق وتتصلب (لاحظي انه لن يحدث اي تغيير في حجم او شكل البسبوسة بعد ان تتصلب [illegible] كما هي).

6 - [illegible] الفرن بدرجة حرارة 200 [illegible] الوقت المتبقي [illegible]

7 - [illegible] الصينية الى الفرن. [illegible] 30 [illegible] الى ان تنضج و تكتسب لون ذهبي غامق.

8 - [illegible] من اقراص البسبوسة من الفرن. [illegible] الشيرة في قدر. [illegible] الشيرة على نار متوسطة الى ان تصبح ساخنة جدا.

9 - اخرجي البسبوسة من الفرن. [illegible] الشيرة الساخنة مباشرة حال [illegible] من الفرن.

10 - اتركي البسبوسة في الصينية لعدة ساعات الى ان تبرد [illegible]

11 - [illegible] الى 8 مثلثات كبيرة او قطعيها الى مربعات صغيرة 3 × 3 سم. [illegible] في طبق واسع. [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible] الشيرة ساخنة جدا. يجب ان تصبحي الشيرة الساخنة الى البسبوسة الساخنة [illegible]

الجوز لكي تكسب كل حبة الى نصفين دون ان تتفتت الى قطع صغيرة؟

- [illegible]

واحد من الشيرة الخفيفة لتتقلص من السكر

- [illegible]

الذي استعملته في مطبخي

- [illegible]

ان تبتعدي عن الصينية

# [illegible] البسبوسة

[illegible]

هذه البسبوسة بشكل جديد بعض السطة [illegible] الطعم.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | سكر خشن |
| 1 | كوب | سكر |
| 1 | كوب | جوز هند مبشور |
| ½ | كوب | زبدة غير مملحة |
| ½ | كوب | زبدة |
| 1 | حبة كبيرة | بيض |
| 1 | ملعقة كبيرة | بيكنج باودر |
| 1 | ملعقة كبيرة | فانيليا سائلة |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | كوب | حليب |
| 3 | ملعقة كبيرة | سمن |
| 1 | كوب | فستق القيمر |
| ½ | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 1½ | كوب تقريبا | شيرة (قطر شربات) |
| 2 | ملعقة كبيرة | فستق حلبي |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م. احضري طبق فرن متوسط الحجم، ادهني الطبق بقليل من الزبدة. اتركيه جانبا.

2 - خليط البسبوسة: في طبق عميق ضعي السمن، السكر، جوز الهند، الزبدة المذابة، البيض، البيكنج باودر والفانيليا. باستعمال ملعقة خشبية قلبي المكونات لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان تختلط مع بعضها جيدا ويصبح الخليط ناعما ومتجانسا. اتركيه جانبا.

3 - الحشو: في قدر متوسط متثل متوسط الحجم، ضعي الحليب والماء. اقربي الى ان يغلي الماء. ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب باستمرار بالملعقة الخشبية الى ان يصبح الخليط ناعما، ابعدي القدر عن النار، ضيفي القيمر والفانيليا، قلبي الى ان يختلط القيمر مع الحليب جيدا. اتركيه جانبا 2 - 3 دقيقة الى ان يبرد الحشو بعض الشيء.

4 - ضعي حوالي نصف كمية خليط البسبوسة في الطبق.

ورعي خليط البسبوسة الى ان يغطي قاع الطبق جيدا.

5 - ضعي الحشو فوق البسبوسة، وزعيه بهدوء. اتركي حوالي 2 سم على الحواف بدون حشو.

6 - وزعي بقية البسبوسة فوق الحشو باستعمال ظهر الملعقة او الشوكة حوالي هذه او توزيع خليط البسبوسة بهدوء بحيث يغطي الحشو تماما.

7 - ادخلي الطبق الى الفرن واخبزي 20 - 22 دقيقة الى ان تصبح البسبوسة ذهبية اللون.

8 - اخرجي الطبق من الفرن، صبي الشيرة فوق البسبوسة مباشرة حال اخراجها. اثناء صب الشيرة حاولي توزيعها في المنتصف وايضا على الحواف لكي تصل الى الطبقة السفلية من البسبوسة.

9 - وزعي الفستق الحلبي على سطح البسبوسة. يمكنك تقديم البسبوسة دافئة بعض الشيء، ولكن طعمها طيب حتى تبرد تماما.

[illegible]

- [illegible]
- [illegible] بدلا من الاعتماد على حجم العبوة المستخدم
- كمية الشيرة او الشربت المستعمل يعود على حسب الرغبة يمكنك زيادته او الاقلال منه

# بسكويت الصرفه

درجة الحرارة [illegible] الكمية 40 قطعة

بسكويت [illegible] العجين بعد [illegible] البسكويت [illegible] كبيرة ، يمنحه الجمع [illegible] لدرجة [illegible] البهجة [illegible] تصاميم [illegible] بسكويت [illegible] كبيرة

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | سكر باعم مورة |
| 2 | حبة كبيرة | بيض |

| | | |
|---|---|---|
| ½ | كوب تقريبا | [illegible] مسحوق |

لتعطية سكر ناعم بودرة

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | دقيق |
| | ملعقة صغيرة | مسحوق بودر |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 3 | ملعقة كبيرة | قرفة [illegible] |
| . | كوب | زبدة نباتية |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م - احضري صواني صغيرة الحافة. بطني الصواني بقطعة من ورق الزبدة. احضري 2 قطاعة بسكويت، قطاعة كبيرة مقاس ½ 2 بوصة لتقريبا وقطاعة صغيرة مقاس ½ 1 بوصة

2 - الخبيزات على قطعة من الورق. اخلطي الدقيق، البيكنج بودر، الملح والقرفة. اتركيه جانبا.

3 - في وعاء الخلاط، ضعي الزبدة والسكر. باستعمال المضرب الشبكي اخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشا. اضيفي البيض بالتدريج، واحدة في كل مرة مع استمرار الخفق بعد كل إضافة

4 - ابعدي المضرب الشبكي وثبتي مضرب الخشب او استعملي ملعقة خشبية. اضيفي الدقيق واقلبي الى ان يتشكل لديك عجينة البسكويت. اقطعي العجينة الى ثلاثة او اربعة اجزاء يسهل عليك فردها

5 - [illegible] ضعي العجينة بالثلاجة ليصبح دقائق ليسهل تشكيلها وتوزيعها بالصواني

6 - قطعي العجينة الى دوائر باستعمال القطاعة الكبيرة. بعد الانتهاء من تشكيل الدوائر، عديها. ثم اقسميها الى مجموعتين: مجموعة دوائر تركيب كما هي، والمجموعة الثانية. عمليها حلقات مفرغة وذلك باستعمال القطاعة الصغيرة. اعملي دائرة صغيرة في وسط الدائرة الكبيرة، تتضح لديك مثل الحلقة المفرغة من الداخل

7 - ضعي الدوائر والحلقات المفرغة على الصينية مع ترك حوالي نصف بوصة ما بين كل قطعة وأخرى.

8 - اخبزي البسكويت من 10 - 12 دقيقة الى ان يصبح جاهزا. اتركي بسكويت الفرقة في الصواني الى ان يبرد تماما

9 - على قطعة من الورق ضعي كل الحلقات المفرغة بجانب بعضها. اخلطي فوقها السكر الناعم البودرة الى ان تتحملي تماما. اتركيها جانبا

10 - الحشو: باستعمال سكين مدببة وزعي طبقة سميكة من المربى فوق الدوائر الغير مفرغة، ضعي فوقها الحلقات المفرغة، اضغطي عليها قليلا لتلتصق قدميها مباشرة او احتفظي بها في علبة محكمة الاغلاق

## فكرة من منزلي :

- [illegible] للمحافظة على [illegible] الصحيح لكي الطهي فلا يحترق
- [illegible] البسكويت قد [illegible] يعد مؤشر على النضج
- تنصيف توزيع المربى على البسكويت فلبي المربى بالطريقة التي لن يسبب [illegible] الى
- [illegible] في علب او اكياس صغيرة

# [illegible] بكريمة [illegible]

[illegible] 8 - 10 [illegible]

[illegible] من عجينة البقلاوة لعجينة بكريمة [illegible] المنطقة [illegible] من الفراغات [illegible] لا [illegible] لتبقى [illegible] الفراغات [illegible] من [illegible] الفراغات [illegible] من [illegible] الفراغات [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 3 | كوب | حليب |
| ½ | كوب | سكر [illegible] |
| 2 | حبة كبيرة | بيض |
| ½ | كوب | سكر |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا |
| 2 | ملعقة كبيرة | ماء الزهر |
| 1 | كوب | قشر [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | باكيت | جلاش |
| ½ | كوب | زبدة [illegible] |
| ½ | كوب | زيت |

[illegible]

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. [illegible] الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية مستديرة 30 أو 31 بوصة.

2 - الحشو: في قدر متوسط متوسط الحجم وسميك القاعدة ضعي الحليب والسكر على نار هادئة مع التقليب الى ان يبدأ بالغليان. خففي النار واستمري بالتقليب على نار هادئة 3 دقيقة الى ان تصبح حبات السميد [illegible]

3 - في وعاء اخر ضعي البيض والسكر. اخفقي باستعمال مضرب [illegible] يدوي الى ان يختلط البيض مع السكر جيدا. أضيفي الفانيليا. ماء الزهر. قلبي الى ان يختلط المكونات.

4 - ضعي خليط الحليب والسميد الساخن فوق خليط البيض والسكر. قلبي الى ان يختلط.

5 - عيدي الخليط الى القدر. ضعيه على نار هادئة مع التقليب باستمرار الى ان يغلي. قلبي لمدة دقيقة أخرى الى ان يصبح الخليط سميكا.

6 - أضيفي القشر. قلبي الى ان يختلط جيدا. اتركي الخليط جانبا ليبرد بمعدل [illegible]

7 - تحضير البقلاوة: ضعي الزبدة والزيت في كوب او طبق عميق. احضري فرشاة [illegible]

8 - باستعمال فرشاة عريضة اسحبي رقاقة من الجلاش بخليط الزبدة. ضعيها في الصينية. ضعي فوقها رقاقة ثانية. اسحبيها. كرري هذه الحركات الى ان تستعملي حوالي نصف كمية الجلاش.

9 - وزعي حشو الكاسترد على الجلاش مع ترك حوالي [illegible] على الجوانب بدون حشو.

10 - ضعي رقاقة من الجلاش فوق الحشو. اسحبيها بخليط الزبدة. كرري هذه الخطوة الى ان تنتهي كمية الجلاش. اطوي أطراف الجلاش تحت حواف الصينية لكي يتم تغليف الحشو جيدا بالجلاش.

11 - باستعمال السكين ضعي الطبقة العلوية من البقلاوة الى [illegible]

12 - ادخلي الصينية الى الفرن واخبزي البقلاوة لمدة 35 [illegible] دقيقة الى ان تصبح بنية اللون.

13 - وزعي الشيرة على البقلاوة حال خروجها من الفرن. اتركيها لتبرد. [illegible] المقطوع مرة ثانية. وزعي فوقها الفستق. [illegible] ثم قدميها.

## فكرة من مال: —

- [illegible] الحشو [illegible] في الثلاجة لمدة يوم [illegible]
- [illegible] مع الوصول الى القوام
- [illegible] وضع بعض الفستق الحلبي المدقوق مع الحشو
- [illegible]

# [illegible]

[illegible]

[illegible] من الكيك و [illegible] وحمر الدين [illegible] يطيب طعمها عند التقديم [illegible] الترايفل وطريقة [illegible] الكيك و [illegible] [illegible] الحلو [illegible] هذا الحلو الجميل.

| | | |
|---|---|---|
| 3-2 | كوب | شراب قمر الدين |
| 2 | حبوة | بابيك [illegible] جاهز |
| 1 | علبة كبيرة | الأناناس شرائح |
| 1 | [illegible] | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | كوب | حليب |
| 5 | ملعقة كبيرة | نشا |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| ½ | كوب | سكر |
| 1 | كوب | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | كريمة [illegible] |

1 - احضري طبق الترايفل أو طبق زجاجي شفاف عميق

2 - ازرعي الطبقة السفلية المحضرة بالكيك قطعي الكيك الى مربعات 3x3 سم تقريبا، الركيه جانب

3 - قطعي بعض شرائح الأناناس الى مكعبات صغيرة قطعي البقية الى أنصاف لتزيين سطح الترايفل

4 - ضعي الهريسة في الدرستانس متثل معيات الف عند متوسط الحجم، ضعي الحليب، النشا، الكاسترد والسكر تقلبي الى ان يذوب النشا والكاسترد ضعي القدر على نار متوسطة مع استمرار التقليب الى ان يغلي ويصبح سميكا ابعديه عن النار اضيفي الفنيلا اضيفي ماء الورد اتركيه جانبا ليبرد بعض الشيء

5 - باستعمال فرشاة وزعي بعض شراب قمر الدين على قطع الكيك رصيها على جوانب الطبق ضعي بعض

قطع الكيك في قاع الطبق ضعي حوالي كوب من الصلو على قطع الكيك

6 - رصي الفراولة بشكل جذاب لتبدو ظاهرة على جوانب الطبق

7 - كرري الخطوات مع وضع بعض الأناناس بين طبقات الترايفل وطبقة ثانية من قطع الكيك والفراولة على جوانب الطبق لتبدو بشكل رائع جذاب

8 - ضعي الترايفل في الثلاجة لعدة ساعات الى ان يتماسك ويبرد

9 - لتزيين باستعمال المضرب الشبكي خفقي الكريمة الى ان تصبح هشة وخفيفة زيني بها سطح الترايفل

10- وزعي شرائح الأناناس على سطح الترايفل قدميه باردا

- [illegible]
- [illegible] الصناعية بعد ان تجود تماما. فتحصلي على طبقة خفيفة وهشة
- [illegible]

# توست سالمونيلا

[illegible] 3 [illegible]

[illegible] سريع الإعداد. يمكنك تجهيزه وتناوله في الفطور، وعندما يحين وقت [illegible] تقديمه أمامك

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | [illegible] |
| 2 | كوب | حليب |
| 3 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 4 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 5 | ملعقة صغيرة | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 2 | ملعقة [illegible] | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | [illegible] | [illegible] |

1 - حضّر الصلصة في قدر متناسب مع كمية الطعام، متوسط الحجم، ضعي القدر على نار متوسطة إلى أن يسخن الزيت قليلاً.

2 - في كوب صغير ضعي الحليب والبيض قلبي بالشوكة إلى أن يذوب البيض، أضيفي السكر والفلفل وقلبي إلى أن يختلط جيد.

3 - أضيفي خليط الحليب إلى القدر الساخن، خففي النار و ستمري بالتقليب لمدة خمسة دقائق إلى أن يتكون لديك خليط قشطة كثيفة القوام وتماسكه ضعيها في طبق وسيع غطيه بالنايلون أتركيها جانب إلى أن تبرد.

4 - خليط الفتق: ضعي الدقيق في طبق صغير عميق، صبي الماء بالتدريج إلى أن تحصلي على عجينة متماسكة، أتركيها جانب.

5 - ضعي حوالي 1 كوب من الخميرة (الشوبات - الفطر) في طبق عميق، أتركيه جانبا.

6 - تشكيل التوست: باستعمال سكين مستديرة تخلصي من أطراف التوست البنية.

7 - ضعي شريحة من التوست أمامك، أضغطي عليها باستعمال مشابة (شوبات) إلى أن تصبح رقيقة. أكملي فرد بقية الشرائح. ضعي شرائح التوست في صينية واسعة، غطيها بقطعة قماش نظيفة لا تجعله أن يبقى بالخارج.

8 - [illegible] حوالي 2 ملعقة صغيرة من الحشو على طرف الشريحة مع ترك مسافة 1 سم من أقل جانبيه لأن التوست مثل الأصبع إلى أن تصلي إلى نهاية الشريحة.

9 - ضعي بعض خليط الفتق على طرف أصبعك أو على طرف سكين ثم امسحي حافة الشريحة بخليط الفتق. سر حافة التوست جيدا لكي تلتصق. أكملي حشو بقية [illegible] التوست إلى أن ينتهي المقدار.

10 - قلي التوست: ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة، ضعي على نار متوسطة، استغرق 4 - 5 من أصابع التوست، قلبيها بهدوء في الزيت الساخن إلى أن تصبح ذهبية اللون ومقرمشة.

11 - أخرجيها إلى مصفاة أو ضعيها فوق ورق نشاف، أتركي الأصابع تجمع ما أمكن التخلص من الزيت الفائض.

12 - ضعي أصابع التوست الناضجة في الشيرة، انتظري بضع ثواني إلى أن تتشرب بالشيرة ثم ضعيها في مصفاة أتركيه إلى أن تتخلص من الشيرة الفائضة.

13 - زيني أطراف الأصابع بالفستق الحلبي، قدميها دافئة أو بدرجة الحرارة العادية، ويفضل دائما تقديمها مباشرة بعد تقديمها ولذيذة.

## [illegible]

- [illegible]
- [illegible] الطعام [illegible] الشطة ستكون محببة وسهلة في [illegible] ولكن مع استمرار التقليب [illegible] وسرعة [illegible] سريعة وسهلة.
- [illegible]
- [illegible]

[illegible] الطريقة يسهل على خطوات العمل بأيدٍ [illegible] يوفر الى [illegible]

# جيلي بالفواكه

مرحة الجهد ○ الكمية 6 أشخاص

[illegible]

| | | | |
|---|---|---|---|
| | جيلي أخضر اللون | | |
| 1 | بكيت كبير (فراولة أو كرز) | ½ | كوب سكر |
| | | | عصير ليمون كبير |
| 1 | بكيت كبير جيلي أخضر اللون | 1 | كوب كريمة مبردة بالثلاجة |

1 - احضري طبق التقديم أو كؤوس شفافة.
2 - افتحي علبة الفواكه، صفيها من الشراب، اتركيها جانبًا.
3 - ضعي الجيلي الأخضر في طبق عميق أو مكيال الكوب الكبير الحجم، أضيفي 1 كوب من الماء الساخن جدًا، قلبي إلى أن يذوب الجيلي، أضيفي 1 كوب من الماء البارد، قلبي إلى أن يختلط، أضيفي عبوة من القيمر (مقدار 1 كوب)، قلبي بهدوء إلى أن يمزج القيمر مع الجيلي، أضيفي مصفى كمية الفواكه.
4 - ضعي الطبق في الطبق أو وزعيه على الكؤوس بحيث يمتلئ نصفها.
5 - ضعي الطبق أو الكؤوس بالثلاجة إلى أن يتماسك الجيلي (لا تضعي في الفريزر).
6 - كدري مص الحفنوات مع الجيلي باللون الأخضر، صبيه فوق الطبقة الحمراء، ضعي الجيلي بالثلاجة لعدة ساعات إلى أن يتماسك تمامًا ويصبح بارد.
7 - باستعمال المضرب الكهربائي الشبكي، خفقي الكريمة إلى أن تصبح هشة، ضعيها في كيس مزين وزيني بها سطح الجيلي كما ترغبين، قدميه بارد.

[illegible]

- [illegible]
- [illegible] الكافي للصلاصل [illegible]
- [illegible] القيمر إلى الجيلي لا تخفقي كثيرًا لكي لا تتكسر ذوب هذه القطع
- [illegible]

# حلو التمر بالدرسين

درجة الصعوبة: [illegible] | التحضير: 60 - 70 دقيقة

[illegible] الحلو السهل والسريع [illegible] يطلب تحضيره [illegible] من [illegible]

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | كوب | دقيق | |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] | |
| [illegible] | كوب | سكر ناعم [illegible] | |
| 1/2 | كوب | [illegible] | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 500 | جرام | تمر مفحوص | |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] | |
| | | عسل | |

1. احضري قالب مستطيل او صينية مقاس 18×28 بوصة، صفي طبقة من ورق الألمنيوم في القالب بحيث تغطي القاع والجوانب.
2. - صفي الدقيق في قدر مستطيل واسع، ضعيه على نار متوسطة مع التقليب بالملعقة الخشبية باستمرار الى ان يصبح الدقيق ذهبي اللون وتتصاعد رائحة التحميص. سنلاحظون ان الدقيق اصبح مكتل.
3. - اطفي الدقيق من سخنه او مصفاة ناعمة ليصبح ناعما وتتخلصي من الكتل. اضيفي اليه الهيل والسكر الناعم.
4. - سخني الزبدة على نار هادئة الى ان تذوب.
5. - اضيفي الزبدة الدافئة الساخنة الى الدقيق. اضيفي 1 ملعقة كبيرة من العسل. قلبي الى ان يختلط جيد.
6. - ضعي مصفاة فوق خليط الدقيق والزبدة في القالب مبطن بالألمنيوم، باستعمال ظهر الملعقة ورصي خليط الدقيق الى ان يصبح طبقة مستوية. اضغطي عليه جيد. نيلاحظون بعضه جيد. اتركيه جانبا.
7. [illegible] التمر بطبقة خفيفة من العسل باستعمال فرشاة.
8. - ضعي التمر فوق طبقة الدقيق في القالب بحيث تكون الطبقة الممسوحة بالعسل ملاصقة للدقيق.
9. - اضغطي سطح التمر بطبقة خفيفة من العسل.
10. - ورصي فوقه الدقيق على سطح التمر. اضغطي عليه بظهر الملعقة الى ان يصبح طبقة مستوية وايضا ملتصقة جيدا بالتمر.
11. - ضعي القالب في مصفاة صغيرة، واطوي طبقة رقيقة منه حول طبقة الدقيق قبل ان تبرد.
12. - اطفي القالب الى الثلاجة بعد ساعة او الى ان يتماسك جيدا.
13. - اخرجي حلو التمر من القالب باستعمال سكين حادة. قطعيه الى مربعات 1 بوصة او حسب الرغبة. قدميه مع القهوة.

[illegible]

- [illegible]
- [illegible] للمساعدة في تسوية سطح الحلو في القالب
- يمكنك فرد الحلو وتجميده بنفس مقاس الصينية قبل البدء بتحميص الدقيق
- يمنع طبقات الحلو بالعسل يساعد على التصاق الجميع مع الدقيق بنجاح
- [illegible]

# حلو ثلاث طبقات

[illegible]

[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 1 | كوب | [illegible] |
| [illegible] | كوب | بودرة [illegible] |
| [illegible] | كوب | سكر |
| [illegible] | حبة كبيرة | بيض [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| 1 | كوب | [illegible] |
| 1 | كوب | جوز مجروش |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 1/2 | كوب | زبدة مذابة |
| 2 | كوب | سكر ناعم بودرة |
| 3 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 4 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 2 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 00 | جرام | شوكولاتة مذابة |
| 1 | ملعقة كبيرة | زبدة او سمن [illegible] |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. في الوقت الشبكي الأوسط. احضري قالب مستطيل 22×11 بوصة. بطني القالب بورق الألمنيوم الزائد جانبا.

2 - الطبقة الأولى: في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة. سخني القدر على نار هادئة الى ان تذوب الزبدة. اضيفي بودرة الكاكاو السكر والبيض. قلبي المكونات بسرعة خشبية الى ان تختلط. سخني على نار هادئة الى ان يصبح الخليط متجانس. استمري بالتقليب 1 - 2 دقيقة. قد تلاحظين ان الخليط اصبح متلبد او غير متماسك وهذا طبيعي. اضيفي الدقيق.

3 - ابعدي القدر عن النار. اضيفي المكونات جوز الهند والجوز. قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها.

4 - سخني الخليط في القالب. اضغطي عليه ليتوزع على شكل طبقة متساوية.

5 - ادخلي القالب الى الفرن واخبزي 10 - 12 دقيقة الى ان يصبح متماسكا. دعيه يبرد تماما.

6 - الطبقة الثانية: في وعاء صغير سخني الزبدة المذابة السكر الحليب. الفانيليا ومزيج الفحوم. قلبي الى ان يصبح الخليط ناعما. وزعيه فوق الطبقة المخبوزة. ادخليه الثلاجة الى ان يبرد ويتماسك.

7 - الطبقة الثالثة: في طبق زجاجي. سخني الشوكولاتة والزبدة. سخني الطبق في قدر به ماء ساخن جدا. قلبي الى ان تذوب الشوكولاتة. ابعديه عن الماء الساخن.

8 - قلبي الشوكولاتة قليلا الى ان تبرد. بعض الشيء. وصبيه على المتماسك بعض الشيء. وزعيها فوق المستو.

9 - انثري الجوز فوق الشوكولاتة. اضغطي عليه بملعقة المطبخ لكي يلتصق بالشوكولاتة جيدا.

10 - ادخلي القالب الى الثلاجة الى ان تتماسك الشوكولاتة ولكن لا تصبح يابسة جدا لكي تتمكني من تقطيع الحلو. اخرجي الحلو من القالب. قطعيه الى مكعبات او مستطيلات حسب الرغبة.

[illegible]

[illegible]

# حلوى الشوكولاتة بالشربات

موسط الوجبة: [illegible] الكمية: 48 قطعة

[illegible] الوصفة الأساسية ثم [illegible] عدد [illegible] لتناسب [illegible] أو التوكرانة. كما يمكنك إضافة نكهات مختلفة للخليط [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | كوب | دقيق |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | فول صويا |
| [illegible] | كوب | زبدة [illegible] |
| [illegible] | حبة | فول كريمي [illegible] |
| 1 | كوب | سكر [illegible] |
| 2 | حبة كبيرة | بيض |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| [illegible] | كوب | حليب |

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | كوب | سكر |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | عصير ليمون طازج |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | زعفران (حسب الرغبة) |
| [illegible] | | |

1 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 م. ليتي الوجه الشبكي الأوسط. احضري قوالب مربعة صغيرة الحجم، بطنيها بالكاوتش الورقية. ستحتاجين حوالي 18 كاس ورقي.

2 - خليط الكاكاو: على قطعة من الورق احملي الدقيق البيكنج باودر، الملح والفول. اتركيه جانبا.

3 - في وعاء الخلاط صبي الزبدة الجبن الكريمي والسكر ليتي المضروب الشبكي واخفقي على سرعة بطيئة الى ان يختلط جيد. ثم اخفقي على سرعة متوسطة 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة.

4 - اسكبي بيضة. خفقي الى ان تختفي ثم اضيفي البيضة الثانية والفانيليا. خفقي الى ان تختفي.

5 - اضيفي خليط الدقيق. اضيفي الحليب. خفقي على سرعة متوسطة لمدة دقيقة الى ان يصبح الخليط متجانسا ومتماسكا.

6 - وزعي الكيك في القوالب بحيث يمتلئ حوالي ⅔ الكاس.

7 - [illegible] نوبة. اخرجي قالب الكيك من القوالب واتركيه على شبك معدني الى ان يبرد قليلا. لا تزعجي الكاس [illegible]

8 - الشربات: في قدر متوسط صغير صبي السكر الماء، عصير الليمون و الزعفران صبي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي، خففي النار واتركيه يغلي بهدوء 4 - 10 دقيقة. احتفظي به ساخنا.

9 - ضعي الفستق الحلبي في طبق واسع. اتركيه جانبا.

10 - لتزيين الحلوى: ضعي بعض الشربات في طبق واسع، باطراف اصابعك امسكي قطعة الكيك من اسفلها اقلبيها فوق الشربات. انتظري ليمتص تواسي الى ان تشربي بالشربات. اقلبيه الى طبق الفستق الى ان يغطي الجنب بالفستق. اتركيه يصبح دافئ الى ان يبرد ثم قدميه.

## فكرة من عمال

- [illegible]
- [illegible]

كيف من الخليط في الفرن لكي يسهل طبخه)

- [illegible]

بالشربات. ثم تشطيبه في الفستق الى ان تغطي كل بقطعة جميلة

- الجبن الكريمي يوفر على شكل مكعبات وزنها 250 جرام، تحتاجين لزبدة مكعبات
- ختصر الوقت: بعد تبريد القطعة وضعي الشربات فوق الجانب ثم اغرزي الفستق على سطحه

# سمبوسة حلوة

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 100 قطعة

[illegible] بالعشرات [illegible] يطيب طعمها [illegible] بعد عدة أيام من إعدادها.

[illegible] عجينة السمبوسك [illegible] مطحونة [illegible] فستق [illegible]

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| كوب | [illegible] حبتين محروس | |
| كوب | نور محروس | |
| 1 ملعقة كبيرة | ماء ورد | |
| 2 ملعقة كبيرة | سكر | |

## [illegible]

| | |
|---|---|
| 1/ ملعقة كبيرة | دقيق |
| 1/ ملعقة كبيرة | [illegible] |

للحشو: [illegible]

للتقديم: [illegible] فستق حلبي [illegible]

1 - افتحي باكيت عجينة السمبوسك، اقطعيها بالطول الى نصفين، غطيها بمرشة مطبخ مرطبة بقليل من الماء، اتركي العجينة جانبا.

2 - الحشو: في وعاء صغير صغير الفستق، انثري ماء الورد، السكر و القرفة، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، اتركيه جانبا.

3 - خليط النشا: في طبق صغير صغير، واسميه ماء، بالتدريج الى ان تحصلي على عجينة سائلة، اتركيه جانبا.

4 - لتشكيل السمبوسة: خذي مستطيل من العجينة، ضعيه امامك بشكل رأسي، اثني حافة المستطيل الى ان يكون لديك تجويف او جيب صغير على شكل مثلث، ضعي ملعقة صغيرة من الحشو في داخل هذا التجويف، اضغطي على الحشو جيد، لكي يمتلئ التجويف بالحشو، اكملي لف العجينة على الحشو بالتبادل مع المحافظة على شكل المثلث، الى ان تصلي الى نهاية العجينة.

5 - ادهني قليل من خليط النشا على نهاية طرف العجينة، لتبقى حافة العجينة جيدا، تخلصي من الأطراف الزائدة ان احتاج الأمر، اكملي حشو بقية السمبوسك، واتباع ذلك احرصي على تلطيفها لكي لا تنحل.

6 - ضعي حوالي لتر من الشيرة في طبق عميق، اتركيه جانبا.

7 - قلي السمبوسك: ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة، ضعي الزيت جيدا.

8 - ضعي بعض حبات السمبوسة المحشوة في الزيت، قلبيها على كافة الجوانب الى ان تصبح ذهبية اللون.

9 - انتشلي في ورق مشاف او مصفاة للتخلص من الزيت الفائض، ثم ضعيها في الشيرة لتصبح بتمتلئ الى ان تتشرب بالشيرة جيد.

10 - اخرجي السمبوسة من الشيرة، وضعيها في طبق التقديم.

11 - انثري الفستق الحلبي فوق السمبوسة حسب الرغبة، قدميها مع القهوة العربية.

## [illegible] هدايا:

- يمكنك حشو السمبوسة بالجوز عن الحمص، المجروش المخلوط مع ماء الورد والقرفة.
- [illegible] العجينة الى شرائح عرضها حوالي 2.5 سم وطولها حوالي 23 سم.
- [illegible]
- [illegible] يصبح بنفسجي ثم اقلبيه في الزيت الساخن.

# شوكولاته لترشعان

درجة الصعوبة ★★ | الكمية 8 | 10 أشخاص

الحلويات عادة سهلة ومريحة [illegible] الأطفال بصنعها [illegible] الحلويات و الأكلات وبأدوات المطبخ و بملكات [illegible] بملكة اعداد [illegible] الشوكولاته [illegible] بملكة [illegible] الأطفال [illegible] بملكة بالمطبخ [illegible]

## المقادير

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | [illegible] Pean of Butte |
| 250 | جرام | شوكولاته سادة و بالحليب |
| 4 | كوب | زبدة |
| 2 | كوب | سكر ناعم مجروش |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيلا سائلة |
| [illegible] | كوب | بسكويت مطحون ناعم |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] ناعمة |

## الطريقة

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | جرام | شوكولاته سادة و بالحليب |
| 1 | كوب تقريبا | بسكويت مطحون |

1 - احضري صينية كبيرة الحجم - ضعي عليها قطعة من ورق الزبدة - اتركيها جانبا

2 - احضري في قدر متوسط متوسط الحجم، ضعي زبدة الفول السوداني، الشوكولاتة، الزبدة والفانيليا ضعي القدر على نار هادئة مع التقليب بهدوء الى ان تذوب الشوكولاتة ويختلط المكونات معا

3 - ابعدي القدر عن النار اتركي الخليط الى ان يبرد بعض الشيء

4 - اضيفي السكر، البسكويت والبيض قلبي بالملعقة الخشبية الى ان تتكامل المكونات

5 - اذا كان الخليط لينا ويصعب تشكيله ضعيه في مكان بارد الى ان يتماسك، اذا وضعته بالثلاجة يستحسن ان لا تتركيه وقت طويل لكي لا تتماسك الشوكولاتة كثيرا ويصعب تشكيله

6 - شكلي الخليط الى كرات صغيرة او اصابع صغيرة ضعيها متباعدة في الصينية المغطاة بورق الزبدة، ضعيها بالثلاجة الى ان تتماسك تماما

7 - لتحضير قطعي الشوكولاتة الى قطع صغيرة، ضعيها في طبق عميق ضعي الطبق في قدر به ماء ، ضعي على نار هادئة مع تقليب الشوكولاتة الى ان تذوب

8 - ضعي البسكويت في طبق اتركيه جانبا

9 - ضعي كرة من الخليط في الشوكولاتة المذابة قلبيها الى ان تغطى جميع حبيبة من الشوكولاته

10 - انقلبي الى طبق البسكويت المطحون وقلبيها بهدوء على كافة الجوانب الى ان تغطى بطبقة خفيفة من البسكويت

11 - ضعي الشوكولاته في الصينية، ضعي الصينية بالثلاجة الى ان تتماسك الشوكولاته

12 - خلصي الشوكولاته بورق التغليف او ورق الشوكولاته او ضعيها في سلة الفرفيش و قدميها مع تشكيلة حلويات ومكسرات الفرفيش

## نصائح

[illegible]

- الشوكولاتة تعطي بعض قرات الخليط بالشوكولاتة البيضاء ويمكنها بالشوكولاتة الغامقة
- [illegible]
- يمكنك تجميد الشوكولاتة [illegible] وحفظها بالثلاجة لعدة ايام
- يمكنك الحصول على ورق تغليف الشوكولاته من محلات التحلية الصحية والمطاعم

# [illegible] الجلاش

درجة الصعوبة [illegible] الكمية 30 قطعة

فكرة جديدة لتقديم هذا الصنف [illegible] مصبر [illegible] الكريم او [illegible] [illegible]

## [illegible]

1 [illegible] [illegible]

## [illegible]

2 كوب سكر
1 كوب ماء
1 ملعقة كبيرة عصير ليمون [illegible]
2 ملعقة كبيرة ماء الزهر
2 ملعقة كبيرة ماء الورد

## [illegible]

1 [illegible] [illegible]
2 كوب [illegible]
3 كوب زيت
4 كوب تقريبا سكر

1 - شبرة الكراميل صبي السكر في قدر متوسط سطح متوسط الحجم. اضيفي 1/4 كوب ماء. ضعيه على نار متوسطة الى ان يذوب السكر ويصبح لونه عسلي غامق.
2 - ابعدي عن النار. اضيفي بقية مقدار الماء وعصير الليمون. دعي شبرة الكراميل تغلي على نار هادئة 1 - 2 دقيقة الى ان تصبح نرجسة.
3 - اضيفي ماء الزهر، ماء الورد. احتفظي بها دافئة.
4 - باستعمال سكين مسننة ازيلي الحواف البنية عن شرائح خبز التوست.
5 - ضعي الشرائح في طبق واسع. ثم صبي فوقها الشبرة الى ان تتشرب تماما ويصبح لونها غامق. قلبي التوست بالشوكة الى ان يتشبع و يختلط كله بالشبرة. اتركيه جانبا.
6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 °م. احضري قوالب المؤهبة الصغيرة العميقة.
7 - ضعي الزبدة والزيت في طبق عميق. احضري خلاطة [illegible]
8 - الكوب الجلاش: ضعي رقاقة من الجلاش امامك. اسحبي بالزبدة. ضعي فوقها رقاقة ثانية. انثري عليها بعض السكر. ضعي رقاقة ثالثة. اسحبيها. انثري السكر. كرري ذلك لعدة رقاقات 5 او 6.
9 - قطعي رقاقات الجلاش الى مربعات او دوائر. ضعي الدوائر في القوالب بحيث تغطي القاع والجوانب. وبشكل تبدو الحبة على شكل كأس.
10 - ادخلي القوالب الى الفرن و حمري 15 - 12 دقيقة الى ان تصبح العجينة ذهبية اللون. اخرجيها واتركيها تبرد.
11 - ضعي كؤوس الجلاش في صينية التقديم. ضعي حوالي ملعقة صغيرة من التوست المغطى بالكراميل في كل كوب. وزعي فوقه بعض الفشطة. ضعي المسحوق الحلبي. قدميه مباشرة.

## [illegible]

- لمعرفة [illegible] المصنوع 8 سم في استعملي قطعة مستديرة قطر 6 سم
- [illegible]
- يمكنك [illegible] كبيرة من اكواب الجلاش المحبوك واستعمالها لعدة حشوات مختلفة من اختيارك.
- [illegible] الكراميل يصبح عاقل فيصبح [illegible]

# كعك التوست للمسمن

مرحلة عمرية [illegible] الكمية 6 - 8 أشخاص

ابدعي بصنع الكعكة الكلاسيكية حيث يتم استعمال التوست المطحون بدلا من نخالة الكعكة. يمكن الاستغناء عن المسمن الحلبي باستعمال التوست فقط.

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| 1 | كوب | [illegible] |
| ½ | كوب | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | [illegible] | [illegible] |
| 1 | كوب | [illegible] |
| | كوب | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | [illegible] |
| ½ | كوب | سكر |
| 3 | ملعقة كبيرة | [illegible] |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب تقريبا | [illegible] |
| ½ | كوب | [illegible] |

1 - [illegible] الأوسط [illegible] مدة 10 بوصة [illegible] بورق المنيوم التركيبا [illegible]

2 - خليط التوست: [illegible] من الأطراف البنية المحيطة بشرائح التوست

3 - ضعي شرائح التوست في وعاء مخصص للخلط. شغلي الى ان يصبح مطحونا

4 - ضعي التوست المطحون في وعاء [illegible] المسمن الحلبي [illegible] الزبدة الذائبة، الفركي الخليط بخفة بين اطراف اصابعك الى ان تتوزع الزبدة جيدا. اتركيه جانبا

5 - الحشو: في قدر [illegible] الفاكهة [illegible] الحليب السكر النشا والدقيق. قلبي بمضرب شيكي [illegible] الى ان تختلط المكونات

6 - ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب بهدوء وباستمرار الى ان يغلي ويصبح سميك القوام. [illegible] النار واتركيه يغلي لمدة دقيقة. أضيفي الفيرمو الجبن وماء الزهر. قلبي الى ان يذوب الجبن. [illegible] مباشرة

7 - اقسمي خليط التوست الى قسمين. باستعمال اطراف اصابعك انثري نصف المقدار في قاع الصينية المدهونة بالألمنيوم. اضغطي عليه قليلا لكي يتساوى. لا تضغطي [illegible]

8 - وزعي حشو الجبن الدافئ فوق التوست. وباستعمال اطراف اصابعك انثري بقية خليط التوست على سطح الحشو الى ان يغطي الحشو تماما

9 - ادخلي الصينية الى الفرن 25 - 30 دقيقة الى ان يصبح التوست ذهبي اللون

10 - أخرجي الكعكة من الفرن. اقلبيها على طبق تقديم [illegible] المسمن الدافئ ثم قدميها مباشرة وهي ساخنة

## [illegible]

- [illegible] متوسط [illegible] قدمي الكعكة مباشرة من الطبق
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# كيك الجلاش

درجة الصعوبة: [illegible] الكمية: 6 أشخاص

هذه الكيكة سكرية باستعمال الجلاش لعمل صنف جديد مع نوعه، وهي تصنع لثلاثة أشخاص [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 2 | علب | جلاش |
| ¼ | كوب | زيت |
| ½ | كوب | ماء دافئ |
| 3 | ملعقة كبيرة | سكر بني |
| 1 | ملعقة صغيرة | قرفة ناعمة |

| | | |
|---|---|---|
| 1.5 | جرام | جبن كريمي بارد |
| 1 | حبة | صفار بيض |
| 3 | ملعقة كبيرة | سكر |
| ½ | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |

| | | |
|---|---|---|
| | كوب | زبدة نباتية |
| 1 | كوب | سكر |
| 2 | حبة كبيرة | بيض |
| 1 ½ | كوب | دقيق |
| ½ | ملعقة صغيرة | بيكربونات الصودا |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | كوب | حليب |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | كريمة مخفوقة للتزيين |
| ¼ | كوب | فستق حلبي ناعم |

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة. بطنيها بورق السيليكون بحيث يغطي القاع والجوانب جيدا مع ترك أطراف لورق للخارج.

2 - منشفة الجلاش: ضعي الزيت والزبدة في طبق صغير تحتوي فرشاة عريضة. ضعي بعض قطع الجلاش في القالب بحيث تغطي القاع والجوانب مع مسحها بخليط الزيت والزبدة بين كل رقاقة.

3 - باستعمال المقص تخلصي من أطراف الجلاش [illegible]

4 - انثري السكر البني والقرفة فوق الجلاش. اتركيه جانبا.

5 - صنع الجبن: في طبق صغير ضعي الجبن، صفار البيض، السكر والفانيليا. قلبي بمضرب شبكي صغير أو بالشوكة إلى أن يصبح الخليط ناعما. اتركيه جانبا.

6 - الكيك: في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر باستعمال المضرب الكهربائي الشبكي. اخفقي إلى أن يصبح الخليط هشا مثل الكريمة. أضيفي بيضة. اخفقي إلى أن تختفي. أضيفي البيضة الثانية واخفقي إلى أن تختفي.

7 - أضيفي الدقيق، البيكربونات والملح. أضيفيه إلى خليط الكيك بالتبادل مع الحليب.

8 - أضيفي الفانيليا. اخفقي على سرعة متوسطة بحوالي 30 ثانية إلى أن يصبح الخليط ناعما.

9 - صبي خليط الكيك في القالب فوق طبقة الجلاش وباستعمال السكين المريحة وزعي طبقة الجبن على سطح الكيك.

10 - اخبزي 35-40 دقيقة إلى أن يصبح الكيك ويصبح سطحه ذهبي اللون. أخرجيه من الفرن. صبي فوقه الشيرة.

11 - اتركي الكيك ليبرد تماما. انثري عليه الفستق ثم قدميه.

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- تشيرة متصاص الكيك المشيرة: ضعي بعض الشوكة على سطح الكيك مستعملا عود خشبي.

# لميمات منال

موعد الإعداد [illegible] التحضير 60 70 دقيقة

[illegible]

| | | | |
|---|---|---|---|
| [illegible] كوب | دقيق | [illegible] ملعقة صغيرة | عصير ليمون |
| [illegible] كوب | سمن | ½ كوب | [illegible] |
| [illegible] ملعقة صغيرة | خميرة فورية [illegible] | | |
| [illegible] ملعقة صغيرة | سكر | | |
| [illegible] ملعقة صغيرة | ملح | | |

1 - في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، النشا، الخميرة، السكر، الملح و الزعفران. في مضرب التنقيب، شغلي ليصبح نوعي الى ان يختلط.

2 - أضيفي الماء الدافئ، وشغلي على سرعة بطيئة لمدة 2 دقيقة، بستخدمي على عجينة سائلة.

3 - ابدئي المضرب، ضعي العجينة في طبق عميق مدهون بزيت نباتي. اتركي العجينة في مكان دافئ لمدة 1½ - 2 ساعة، سيتضاعف ارتفاع العجينة و ستصاعد.

4 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون بارتفاع 2½ سم. ضعي المقلاة على نار هادئة.

5 - باستعمال الملعقة، فكي العجينة الى ان تنبسط وتحتفظ جيدا.

6 - احضري كيس بلاستيك ضعيه حوالي ربع مقدار العجينة في الكيس، اربطي الكيس، اجمعي العجينة في طرف الكيس ثم باستعمال المقص قصي طرف الكيس، فتحة صغيرة طولها 1½ سم تقريبا.

7 - ضعي بعض الزيت في طبق صغير، ضعيه جانبا.

8 - ضعي الخميرة في طبق عميق، اتركيها جانبا.

9 - قبل اللميمات على طريقة الحلقة، ضعي اطراف اصابعك الثلاثة (الإبهام، السبابة والوسطى) من يدك اليمنى في طبق الزيت لكي تتبلل اصابعك بطبقة جيدة من الزيت.

10 - امسكي كيس العجينة بيدك اليسرى، ضعي يدك اليسرى فوق المقلاة، اضغطي على الكيس قليلا الى ان تنزل العجينة من فتحة الكيس وتصبح بحجم حبة زيتون. باستعمال اصابع يدك اليمنى المتبللة بالزيت افصلي العجينة عن الكيس لكي تسقط على شكل كرة في الزيت الساخن. كرري هذه الحركة الى ان يمتلئ نصف المقلاة بالعجينة. مع تكرار تبليل اصابعك اليمنى بطبق من الزيت.

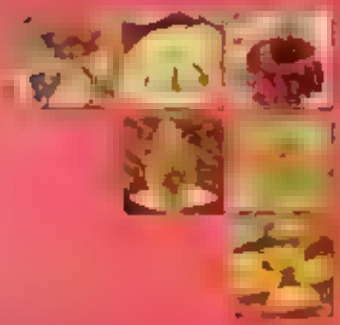
11 - ضعي 15 الى 20 كرة من العجينة في الزيت الساخن. انتظري الى ان تتصاعد اللميمات الى سطح الزيت ثم حركي بملعقة واسعة الثقوب و قلبي الكرات بلطف عدة مرات الى ان تصبح بلون شقر، اللون المطلوب. بالنسبة الى ان تصبح ذهبية وياسمة.

12 - اخرجي اللميمات، ضعيها في الشبكة، عليها الى ان تسرب بالشبكة، انقليها الى طبق التقديم.

[illegible]

- [illegible]
- عجينة مبتلة بالزيت تسهل فصل العجينة عن الكيس دون ان تلتصق باصابعك
- [illegible]
- [illegible] بشوء سكاكر
- [illegible]

# حلويات غربية



# البسكويت الملحي

درجة الصعوبة: [illegible] | الكمية: 50 قطعة

أصابع صغيرة بنكهة الثوم مثل الخبز تقدمه المطعم مع جبن تعاة بسرعة. السر لدعم لدى يعطي تقدم بسكويت بجبنك يخبز بطعم بارد كروة لنبع أساد تاريخا

## المقادير

1 كوب [illegible] دقيق
2 كوب [illegible]
1 ملعقة صغيرة [illegible]
2 كوب سكر ناعم بودرة

1 كوب زبدة ليبة
1 ملعقة صغيرة فلفل مسحوق

للحشو: سكر ناعم بودرة

1 [illegible]
2 [illegible]
3 [illegible]
4 [illegible] الثلاجة [illegible]
5 [illegible] الأوسط.
6 [illegible] قطعة

7 [illegible] قطعة [illegible]
8 [illegible]
9 [illegible] قطعة بسكويت [illegible] التقديم

## [illegible]

- هذا البسكويت [illegible] وخفيف. [illegible] الزبدة [illegible] عليه [illegible] الخبز
- [illegible]
- [illegible] الشكل [illegible]
- [illegible] البسكويت [illegible] قطرها 2 سم ثم [illegible] بالسكر
- [illegible] بالسكر
- [illegible] الحمامة [illegible] كمية البسكويت

# بوند كيك بالليمون

درجة الصعوبة ● ● الكمية 6 - 8 أشخاص

من مطبخ الإنجليزي [illegible] هذا الكيك [illegible] طابع خاص [illegible] بالليمون [illegible] صلصة الليمون [illegible] الكيك [illegible] الكيك [illegible] ايضا طعمه الرائع وتراصه الشهي اللين.

## مقادير الكيك

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | دقيق |
| 2 | ملعقة صغيرة | مسحوق بودر |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2 | ملعقة كبيرة | قرش ليمون |
| 1 | كوب | زبدة ناعمة |
| 150 | غرام | جبن كريمي بارد |
| 1 ½ | كوب | سكر ناعم للحلويات |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 4 | حبة كبيرة | بيض |
| 2 | ملعقة كبيرة | عصير ليمون طازج |

## صلصة الليمون

| | | |
|---|---|---|
| 4 | كوب | عصير ليمون طازج |
| ½ | كوب | سكر ناعم لحلويات |
| 1 | ملعقة صغيرة | زبدة |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 1 | ملعقة صغيرة | عطر الليمون أو [illegible] |

[illegible]

1 - حضري الكيك: سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م. ليس الرف الكيكي الأوسط. استعملي قالب رغيف مقاس 9 × 5 بوصة. غطيه بورق الزبدة.

2 - على قطعة من الورق، اخلطي الدقيق، البيكنج بودر والملح، اضيفي قرش الليمون، اتركيه جانبا.

3 - في وعاء الخلاط، ضعي الزبدة، الجبن و السكر. ليس المضرب الشبكي. ثم اخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة. اضيفي الفانيليا.

4 - اضيفي البيض، اضيفي 2 ملعقة كبيرة من الدقيق، اخفقي على سرعة بطيئة الى ان تختفي البيضة، كرري نفس هذه الخطوات الى ان تنتهي من اضافة كافة البيض. اضيفي عصير الليمون وبقية الدقيق.

5 - اخفقي على سرعة متوسطة لمدة 1 دقيقة. ضعي خليط الكيك في القالب.

6 - اخبزي الكيك لمدة 40 - 45 دقيقة. اختبري النضج بادخال عود خشبي رفيع. اذا خرج نظيفا يدل ذلك ان الكيك قد نضج. اذا كان هناك بعض فتات الكيك عالقة على العود، اخبزي الكيك لمدة دقيقة اخرى ثم اعيدي الاختبار الى ان يخرج العود الخشبي نظيفا ليس به أثر الكيك.

7 - صلصة الليمون: في قدر متوسط متين صغير الحجم، ضعي عصير الليمون، السكر، الزبدة، الفانيليا، عطر الليمون. ضعي القدر على نار هادئة الى ان يذوب السكر مع التقليب بهدوء من وقت لآخر. دعي الصلصة تغلي لمدة دقيقة واحدة فقط. احتفظي بها ساخنة لحين اخراج الكيك من الفرن.

8 - اخرجي القالب من الفرن، لا تخرجي الكيك من القالب. باستعمال عود خشبي رفيع اعملي بعض الثقوب في الكيك ثم وزعي عليه صلصة الليمون الساخنة. اتركي الكيك في القالب ليمتص الفتات الى ان يتشرب كافة الصلصة.

9 - ضعي الكيك على طبق التقديم. اتركيه ليبرد تماما. اطوي عليه السكر البودرة قبل التقديم.

## فكرة من مثال:

- [illegible]
- [illegible]

حمضية و يحافظ على نكهة الأطعمة

# براونيز الجبن

درجة الصعوبة ★★ الكمية 8 أشخاص

البراونيز عبارة عن نوع من كيك الشوكولاتة الدسم، لصناعته يتم دمج الدقيق والكاكاو بكوب مهموط الصانع، وهو غير مسموح لا تكراري من وقت الطهي، لكي تستمتعي به دائما.

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| 150 | جرام | شوكولاتة محلاة قطع صغيرة |
| ½ | كوب | زبدة |
| 7 | كوب | سكر ناعم الحبيبات |
| 3 | حبة كبيرة | بيض |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 1 | كوب | دقيق |

شد صغيرة صلح

## الحشو

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ملعقة كبيرة | دقيق |
| 4 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 1 | حبة كبيرة | بيض |
| | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |

1 - سخني الفرن على درجة ١٨٠ مئوية، وادهني قالب المستطيل الأوسط.

2 - استعملي قالب مستطيل مقاس ٢٠×١١ بوصة، بطني القالب بورق ألمنيوم، ادهني ورق الألمنيوم بالزبدة، اتركيه جانبا.

3 - حضري البراونيز: في طبق زجاجي متوسط صغير الشوكولاتة والزبدة، ضعي الطبق في قدر به ماء، ضعي القدر على نار هادئة إلى أن يسخن الماء، مع التقليب من وقت لآخر إلى أن تذوب الشوكولاتة تماما، أبعديه عن النار.

4 - أضيفي السكر إلى خليط الشوكولاتة، باستعمال ملعقة خشبية أو خضب شبك يدوي، قلبي إلى أن يختلط تماما.

5 - ضيفي بيضة وقلبي إلى أن تختلي، أضيفي البيضة الثانية والثالثة، أضيفي الفانيليا وقلبي حتى يمتزج البيض.

6 - أضيفي الدقيق ورشة الملح، قلبي بالملعقة الخشبية إلى أن يختفي الدقيق.

7 - صبي الخليط في القالب، سوي السطح، اتركيه جانبا.

8 - الحشو: في وعاء عميق صبي الجبن، الدقيق، السكر، البيض والفانيليا، قلبي بالمضرب الشبكي اليدوي إلى أن يختلط جيد، المكونات مع بعضها.

9 - وزعي الحشو فوق البراونيز، التي في القالب، حركي طرف السكين فوق سطح الكيك ليمتزج الحشو مع خليط الشوكولاتة بشكل رخامي (أو اتركيه على شكل طبقة بإضافة على سطح البراونيز).

10 - اخبزي لمدة 30 - 35 دقيقة إلى أن يتماسك البراونيز.

11 - أخرجي البراونيز من الفرن، اتركيه في القالب ليبرد تماما، أخرجيه من القالب، قطعيه إلى مربعات حسب الرغبة.

### تأكدي من حالة:

- [illegible] بعد دقيقة ثم قلبي لكي تختلط المكونات جيد، كرري ذلك إلى أن تذوب الشوكولاتة.
- [illegible]

# بيتي فور منال

مرحلة الإعداد: [illegible] + [illegible] الكمية: [illegible] قطعة مصغرة

مربى طريفي لعمل البيتي فور. باستعمال بيتي [illegible] وصفة سهلة وبسيطة. المقادير وتعليمات بيتي فور هش ومقرمش وشهي. سكب أنها يناسب لكل ما [illegible] مع صلصة [illegible] أو [illegible]

## المقادير

1 كوب سكر ناعم بودرة

2 كوب زبدة نباتية

ملعقة صغيرة فانيليا سائلة

[illegible] حبة بياض بيض

[illegible] كوب دقيق

## الحشو

مربى شوكولاتة مكسرات فارماسيلي الخ

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 ب لبيتي الرف الشبكي [illegible]

2 - احضري صواني فطيرة الصفائح

3 - اخفقي السكر صلبة في وعاء الخلاط. أضيفي الزبدة والفانيليا. أضيفي المضروب الشبكي و خفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط مثل الكريمة

4 - أضيفي بياض البيض بالتدريج مع استمرار الخفق بعد كل اضافة

5 - أضيفي المضروب الشبكي. أضيفي الدقيق بالتدريج مع التقليب باستعمال ملعقة خشبية عريضة. الى ان تتشكل [illegible]

6 - احضري كيس تزيين به قمع مربع مقاس 1 سم. ضعي بعض العجينة في الكيس. اضغطي على الكيس فوق الصينية مباشرة لتشكيل العجينة على شكل اقراص صغيرة او اصابع او حروف (S)، مع الانتباه الى ترك مسافة بين كل قطعة و اخرى

7 - اخبزي بيتي فور منال 10 - 12 دقيقة الى ان تصبح بنية اللون ( لا تدعيها تصبح غامقة. مجرد تماسكها وتحول الحواف الى لون ذهبي او اصفر غامق يعني كافيا )

8 - اتركي بيتي فور منال في الصواني الى ان يبرد تماما

9 - للتشكيل: ضعي كمية بسيطة من المربى على قطعة بيتي فور. ضعي فوقها قطعة اخرى. اضغطي عليها قليلا لكي تلتصق ببعضها. سنلاحظين ان بعض المربى قد خرج من جوانب البيتي فور. دحرجي البيتي فور في المكسرات او الفارماسيلي او جوز الهند. الى ان تتغطى الجوانب. كما يمكنك تغطية اصابع البيتي فور بالشوكولاتة الذائبة ثم في المكسرات

9 - رتبي قطع بيتي فور منال في صينية التقديم واستمتعي به مع افراد العائلة وضيوفك

## فكرة من منال:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# تارت الشوكولاتة

درجة الصعوبة: ● ● ○ | الكمية: 8 – 10 أشخاص

[illegible] لتبريد والأعداد [illegible] الحافة [illegible] طريقة ولكن الوصفة [illegible] اليوم

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | سكر ناعم بودرة |
| 1 | كوب | دقيق |
| 1 | ربع صغيرة | ملح |
| 1/2 | كوب | زبدة غير مذابة |
| 1 | حبة | صفار البيض |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |

## الحشو

| | | |
|---|---|---|
| 1/2 | كوب | السكر الناعم |
| 1 | ملعقة صغيرة | قهوة سريعة التحضير |
| 1 | ملعقة كبيرة | سكر |
| 10 | حبات | شوكولاتة محروقة |
| 1 | حبة | بيض |
| 2 | حبة | صفار بيض |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |

[illegible] سكر [illegible]

1 - **عجينة التارت:** في وعاء متوسط الحجم اخلطي السكر الناعم والملح بشوكة يدوية قليلة الى ان يختلطا.

2 - وزعي قطع الزبدة فوق الدقيق واخلطي ثم اعجني الى ان يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

3 - أضيفي صفار البيضة و فانيليا. اخلطي المعجونة عدة مرات بحركة خفيفة الى ان تختلط المكونات ببعضها وتشكل لديك العجينة لا تكثري وقت الخلط.

4 - خذي العجينة، اجمعيها بين كفيك، اضغطي عليها ضربة او ثلاثة، غطيها مثل القرص، غطيها بالنايلون، ثم ضعيها بالثلاجة لحوالي ساعة (او حتى الغد).

5 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 190 او ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري قالب تارت منحرف القاعدة مقاس [illegible] سم.

6 - اخرجي العجينة من الثلاجة، دعيها تصبح بدرجة الحرارة المحيطة، افردتيها بين ورقتي زبدة الى ان تصبح دائرة مقاس 10 بوصة تقريبا، ضعيها في القالب، اسكبي حواف العجينة باستعمال الشوكة، اضغطي ثقوب في العجينة.

7 - ضعي قطعة من ورق الألمنيوم او ورق الزبدة فوق سطح العجينة، املئي الورق بحبوب الفاصوليا الجافة.

8 - ادخلي القالب الى الفرن واخبزي 10 - 13 دقيقة او الى ان تبدأ العجينة بالتماسك وتكتسب لون ذهبي فاتح [illegible]

## فكرة من منال:

- [illegible] لكي يصبح سميك مثل فوق العجينة فلا تشتتيه
- [illegible]
- [illegible]

يصبح العجينة ذهبية اللون. اخرجي الحشو الذي [illegible]

9- **الحشو:** في قدر متوسط الحجم، ضعي القهوة، السكر، ضعي على نار متوسطة مع التقليب المستمر الى ان تظهر فقاعات حول جوانب القدر ويصبح سائلا جدا. لا تدعيه يغلي.

10- أضيفي الشوكولاتة، قلبي على نار هادئة الى ان تذوب الشوكولاتة تماما. ابعدي عن النار. اتركي القدر جانبا لحوالي 10 دقائق الى ان يبرد الخليط بعض الشيء.

11- أضيفي البيض، الصفار والفانيليا، قلبي بضربات خفيفة يدوي او ملعقة خشبية الى ان يختلط البيض جيدا مع خليط الشوكولاتة.

12- صبي خليط الشوكولاتة فوق التارت المخبوزة، اهزيه الى اليمين و اليسار 10 - 12 دقيقة الى ان تتماسك الأطراف ( قد يبقى الوسط لينا بعض الشيء ولكن سيتماسك بعد ان تبرد التارت ).

13- اخرجي التارت من الفرن، اتركيها في القالب [illegible] يجفف [illegible]

14- اخرجي التارت من القالب، انثري عليها السكر الناعم، قطعيها الى مثلثات وقدميها.

# درب الفواكه على طريقة منال

درجة الصعوبة: [illegible] | الكمية: 25-30 قطعة

يطلق اسم بابة سوكريه أي عجينة السكر على طبخة عجينة سكرية تستعمل لعمل [illegible] الحرسي الشهير

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 3 | كوب | دقيق |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2 | ملعقة كبيرة | سكر ناعم للعجينات |
| 1 | كوب | زبدة مذابة جدا مجمدة |
| 1 | حبة كبيرة | بيض |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 4 & 4 | ملعقة كبيرة | ماء مثلج جدا |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | حليب |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 4 | حبة كبيرة | صفار بيض |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | ملعقة كبيرة | سكر ناعم للعجينات |
| 4 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 5 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 1 | ملعقة كبيرة | [illegible] |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | كريمة خفيفة [illegible] |
| 1 | ملعقة كبيرة | سكر ناعم [illegible] |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كم | فراولة مقطعة |
| 2½ | كوب | [illegible] |
| 3 | ملعقة كبيرة | جيلاتين سائل |

1 [illegible] الفرن [illegible] في [illegible] مستطيلة [illegible] الفرن [illegible]

2 في [illegible] ملعقة كبيرة [illegible] ملعقة [illegible] [illegible]

3 [illegible] الجهة [illegible]

4 [illegible] الفانيليا [illegible] الصفار [illegible] الى [illegible]

5 [illegible] الدقيق [illegible] الصفار [illegible]

6 كريمة [illegible] الى [illegible] [illegible]

7 [illegible] الحليب [illegible]

8 [illegible] الكريمة [illegible] الجيلاتين [illegible]

9 [illegible]

10 [illegible]

11 [illegible] يكون الصفر غنيا وثقيلا الكريمة [illegible] الصفر [illegible]

12 [illegible]

13 [illegible]

14 [illegible]

15 [illegible]

16 [illegible]

## فكر في مثال

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# تشيز كيك الباف

درجة الصعوبة ★★ | الكمية [illegible] | [illegible]

تقع صغيرة من معجنات باف المحشوة بالجبن الكريمي والمكسرات. منه سهلة لذيذة وسريع الإعداد.

1 باكيت [illegible] باف باستري [illegible]

4 ملعقة كبيرة [illegible] جبن باعم

## المقادير

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | جرام | جبن كريمي لين |
| ½ | كوب | سكر ناعم [illegible] |
| 2 | حبة كبيرة | [illegible] بيض |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 2 | ملعقة كبيرة | جوز هند ناعم |

## خلطة القشرة

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | حبة | [illegible] بيض |
| 2 | ملعقة كبيرة | حليب |
| ¼ | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |

[illegible]

1 - سخني الفرن بدرجة حرارة 80 م. ادهني قوالب مولين صغيرة بطبقة خفيفة من الزبدة أو السمن النباتي التركيبي جانبا.

2 - الحشو: في طبق عميق، صغر الجبن السكر، صفار البيض، الفانيليا، جوز الهند والفستق. خفقي بالشوكة أو باستعمال مضرب سلك يدوي إلى أن تمتزج المكونات ويصبح الخليط متجانسا. اتركيه جانبا.

3 - [illegible] الجبن والبيض [illegible] متجانسا. دهنيها جانبا. احضري فرشاة صغيرة الحجم.

4 - افتحي عبوة العجينة، خذي مربع من العجينة باستعمال السكين الفرني مربعات الباف ليصبح طولها حوالي [illegible]

5 - [illegible] العجينة [illegible] بحيث تغطي القاع [illegible] التنعيم.

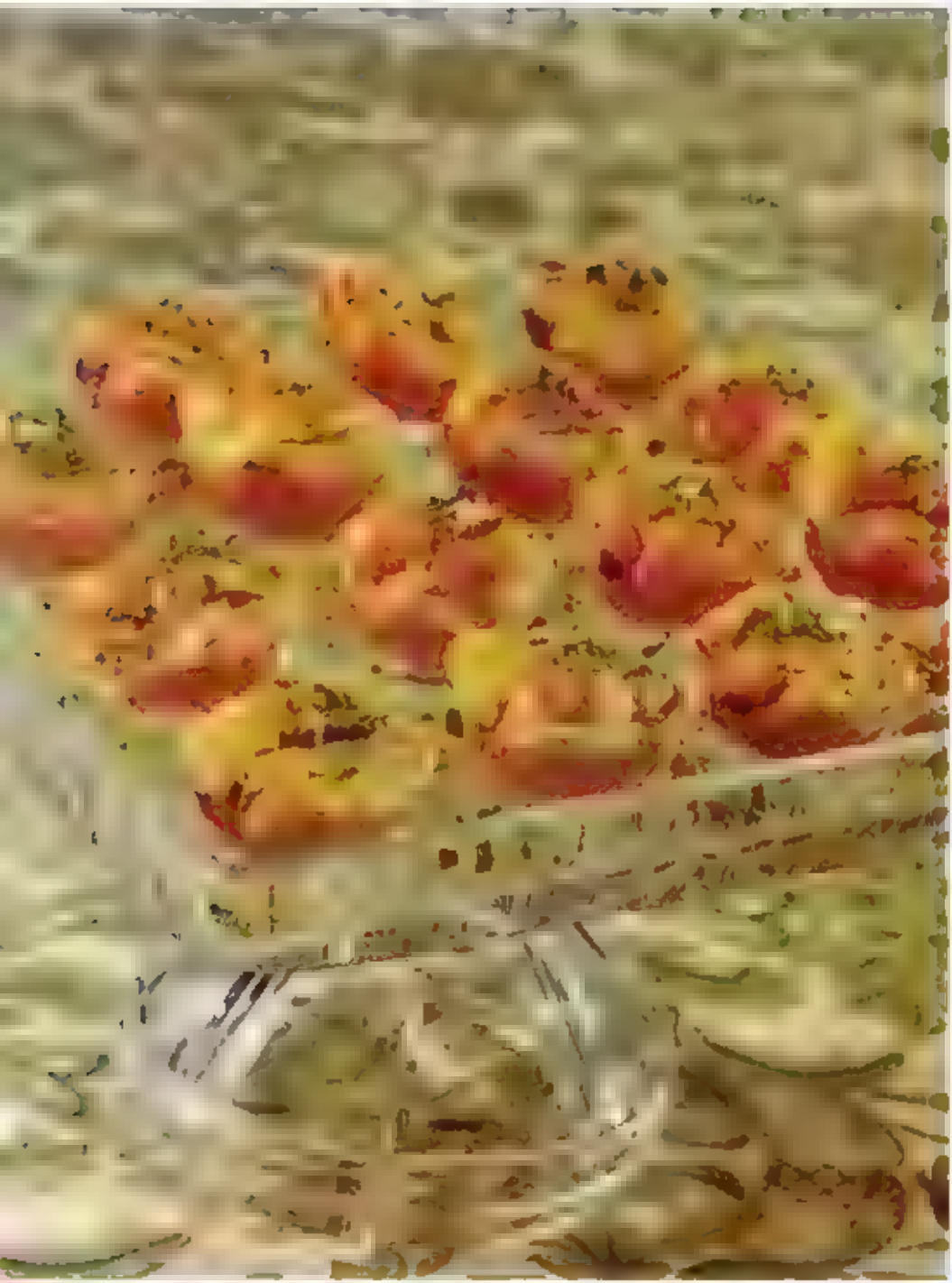
6 - ضعي المربعات في القوالب بحيث تغطي القاع والجوانب. ضعي قليل من حشو الجبن في وسط كل مربع.

7 - ادخلي القوالب إلى الفرن واخبزي 12 - 15 دقيقة إلى أن تصبح بنية اللون. أخرجيها من الفرن ثم انزعي عنها الفستق الناعم.

8 - دعي تشيز كيك الباف يبرد تماما قبل تقديم.

## فكرة من منال:

- [illegible]
- [illegible]



# تورتة حفلة الشاي

درجة الصعوبة ● ● ● الكمية 10-8 أشخاص

اطلبي من أطفالك مساعدتك لعمل هذه التورتة. ستستمتعين أنتم وأطفالكم أثناء رسم أشكالكم المرحة.

## المقادير

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | دقيق |
| 1 | ملعقة كبيرة | بيكنج باودر |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | كوب | سكر ناعم للحلويات |
| ½ | كوب | زبدة بيضاء |
| 6 | حبة | بياض بيض |
| 1 | كوب | حليب |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 1 | ملعقة صغيرة | برش ليمون |
| 1 ½ | ملعقة | لون طعام أصفر |

## كريمة الليمون

| | | |
|---|---|---|
| ½ | كوب | سكر |
| 2 | ملعقة صغيرة | نشا |
| 1 | حبة كبيرة | بيض |
| 1 | حبة كبيرة | عصير ليمون |
| | كوب | عصير ليمون طازج |
| 6 | ملعقة كبيرة | زبدة مذابة |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 1 | ملعقة صغيرة | برش ليمون |

## التزيين

- كريمة [illegible]

1 - **خليط الكيك:** سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري 2 قالب مستدير مقاس 9 بوصة. ادهني قاع وجوانب القوالب بالزبدة. غطي القاع بورق زبدة. ادهني الدقيق على الجوانب. دعي القوالب جانبا.

2 - في وعاء الخلاط اخلطي الدقيق، البيكنج باودر والملح. أضيفي السكر.

3 - ثبتي المضرب الشبكي. شغلي الخلاط لبضع ثواني إلى أن تتوزع المكونات التي في الوعاء. أضيفي الزبدة. شغلي على سرعة متوسطة إلى أن يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

4 - ضعي بياض البيض والحليب في كوب قياس بالشوكة إلى أن يختلط. أضيفي نصف المقدار إلى خليط الدقيق وامزجي لحوالي 2 دقيقة. أضيفي بقية خليط الحليب والبياض، الفانيليا وبرش الليمون. امزجي لمدة دقيقة إلى أن تلاحظي أن خليط الكيك أصبح ناعما ومتجانسا. أضيفي قطرات اللون الأصفر (حسب الرغبة).

5 - وزعي الكيك بين القوالب. اخبزي 25-30 دقيقة إلى أن يصبح الكيك ويصبح دهبي اللون. دعي الكيك يبرد تماما.

6 - **كريمة الليمون:** استعملي صدر متناقص مستقل، ضعي فيه السكر، النشا، البيض وعصير الليمون. قلبي بمضرب شيلد يدوي إلى أن يصبح الخليط ناعما. أضيفي عصير الليمون الزبدة والفانيليا. ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب بهدوء بملعقة خشبية إلى أن تذوب الزبدة ويبدأ الخليط بالتماسك. لا تدعي الخليط يغلي لكي لا يتكتل. دعي الكريمة تطهى بهدوء على نار خفيفة لمدة دقيقة. ضعي الكريمة من خلال مصفاة ناعمة. أضيفي برش الليمون. ضعيها في طبق زجاجي وضعيها بالثلاجة. لغرض الاستعمال يمكنك حفظها بالثلاجة لمدة أسبوع.

7 - **تشكيل التورتة:** اقلبي كل قطعة كيك إلى طبقتين. ضعي بعض كريمة الليمون على الطبقة الأولى. ضعي فوقه طبقة كيك. ثم كرري هذه الخطوة. اضغطي سطح وجوانب الكيك بطبقة خفيفة من الكريمة.

8 - افردي عجينة الفوندان إلى دائرة مقاس 14 بوصة تقريبا أو حسب طول مفرش الطاولة الذي ترغبين في وضعها فوق الكيك. للحصول على شكل مفرش، ضاغطة أوضعي بعض البعوش على المفرش ولونيها بألوان الطعام.

9 - اصنعي من عجينة اللون عدة قداحيز شاي، أطباق صغيرة، تورتة مزخرفة، الخ. زيني بها سطح التورتة وقدميها.

## فكرة من هبا

- [illegible]
- [illegible]

# راسملاي

درجة الورد [illegible] الكمية 14-15 قطعة

في البدء يتم إعداد هذا الطبق التقليدي السوري باستعمال الحليب الطازج ولكن أسرت طريقة إعداده باستعمال الحليب المجفف، وهي طريقة سهلة وسريعة

## المقادير

| | | |
|---|---|---|
| 4 | كوب | حليب كامل الدسم |
| 1 | ملعقة كبيرة | ماء ورد |
| ½ | كوب | سكر |
| ¼ | ملعقة صغيرة | هيل مطحون |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | حليب مجفف |
| ½ | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| 1 | حبة كبيرة | ليمون |
| ½ | كوب | نوز شرائح |
| 2 | ملعقة كبيرة | قشدة حليب شرائح |
| ½ | ملعقة صغيرة | زعفران |

1 - **خليط الحليب:** في قدر متوسط ستيل واسع ضعي الحليب، ماء الورد، السكر والهيل. ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يصل لدرجة تعليق، اتركيه يغلي بهدوء على نار هادئة الى ان يصبح ثقيلا بعض الشيء حوالي 2 دقيقة وقومي بالقاء ذلك بالعدد بمجفة.

2 - **المجففة:** احضري وعاء زجاجي عميق، ضعي بداخله المجفف البيكنج باودر، قلبي بالشوكة الى ان يختلط

3 - احققي البيضة قليلا ثم اضيفيها الى الحليب المجفف، قلبي الخليط بالشوكة الى ان يختلط جيد. ثم قلبي باعتراف صابعك الى ان تلاحظي ان العجينة بدأت تتشكل وتحصلي على عجينة متماسكة

4 - قطعي العجينة الى قطع صغيرة ( 20 - 25 كرة ) اعملي على شكل كرات صغيرة

5 - ضعي الكرات في الحليب المغلي (يجب ان تكون نار هادئة ويجب ان تصمي الكرات واحدة بواحدة) اتركي الكرات تطهى بدون تقليب ( 4 دقيقة الى ان يتضاعف حجمها و تصبح خفيفة

6 - اضيفي اللوز والفستق، اضيفي الزعفران، حركي بهدوء وحرص لكي لا تتفتت الكرات

7 - ابعدي القدر عن النار، اعطي القدر والتركيه بدون تحريك الى ان يبرد تماما

8 - ضعي القدر في الثلاجة الى ان يبرد تماما او اعطي محتويات القدر الى طبق مناسب غطيه ثم ضعيه بالثلاجة الى ان يبرد تماما

9 - **للتقديم:** ضعي 3 - 4 كرات من راسملاي في اطباق التقديم فردية. ضعي كمية مناسبة من خليط الحليب في كل طبق ثم ضعي فوقه بعض المكسرات، قدميه باردا

## [illegible]

- [illegible]
- يمكنك استعمال مزيد من المكسرات على سطح راسملاي عند التقديم
- [illegible] في الثلاجة بالحليب [illegible]
- اذا لم يتوفر الزعفران استبدليه بملعقة صغيرة من الدارسين المطحونة
- [illegible]

# فطائر الأناناس

درجة الصعوبة ★★ الكمية 14-16 قطعة

تُعرف بعجينة الباي عندما تكون طبقة كبيرة مرققة و خفيفة من الزبدة و فيما تتوفر هنا كل مكونات ربيعة

| | | |
|---|---|---|
| 2 | [illegible] | [illegible] |
| 2 | [illegible] | [illegible] |

**[illegible]**

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

**[illegible]**

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

[illegible]

[illegible]

1 - أخرجي العجينة من الثلاجة اتركيها الى ان تصبح بدرجة حرارة العادية ضعي الفرن لدرجة حرارة 200 ثم شغلي الرف الشبكي الأوسط احضري صواني مستديرة بحافة

2 - ضعي العصير من علبة الأناناس، ضعي مقدار نصف كوب من عصير الأناناس اتركيه جانبا ضعي شرائح الأناناس على قطعة من ورق المطبخ دكي تصبح جافة

3 - الحشو في قدر متوسط الحجم ضعي الطيب، عصير الأناناس صفار البيض السكر الدقيق الملح والصابون، قلبي جيد باستعمال مضرب شبك يدوي الى ان تختلط المكونات مع بعضها

4 - ضعي القدر على نار هادئة قلبي باستمرار الى ان يغلي ويهدأ و يتماسك ابعديه عن النار ضعيه في طبق واسع اتركيه جانب الى ان يبرد

5 - خليط التتميم - ضعي المكونات في كوب صغير قلبي بالشوكة الى ان تختلط ضعيها جانبا

6 - اشري بعض الدقيق على سطح الطاولة باستعمال الشبابة افردي العجينة لتصبح بسماكة نصف سم تقريبا

7 - باستعمال قطاعة مستديرة ( يجب ان تختاري قطاعة كبير من مقلاب لمربعة الأناناس التي تستعملينها ) اقطعي العجينة الى دوائر باستعمال فرشاة صغيرة ضعي حواف العجينة بخليط التتميم

8 - ضعي حوالي 2 ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف العجينة ضعي شريحة الأناناس فوق الحشو بشكل ضع مزيد من الحشو ايضا في داخل التجويف الذي في منتصف شريحة الأناناس

9 - اشري بعض السكر على الأناناس بحيث يغطي ايضا حافة العجينة ضعي القطائر مباعدة عن بعضها في الصينية

10 - اخبزي 18 - 20 دقيقة الى ان تنضج القطائر و تكتسب لون ذهبيا ويصبح السكر كراميل مقرمش

11 - اخرجي القطائر من الفرن اضعي سطحها بطبقة وفيرة من الزبدة وفي مساعدة اتركيها لتبرد قبل التقديم

## فكرة من منال:

- [illegible] بالخبز والحفظه بالثلاجة لمدة اقصاها يومين
- [illegible] وحاجتي وضعيه في الميكروويف لتصبح ثواني مع الغليب الى ان يصبح ليد

# فطائر لحم العجينة

صعوبة الوجبة ★★ التحضير 12 دقيقة

[illegible]

## المقادير

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | دقيق |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| | | [illegible] |
| ½ | كوب | [illegible] |
| | | [illegible] |
| 4 | ملعقة صغيرة | [illegible] |

## الحشو

| | | |
|---|---|---|
| | [illegible] | [illegible] |
| | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 4 | كوب | سكر بني |
| 4 | ملعقة صغيرة | قرفة [illegible] |
| | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 4 | كوب | [illegible] |

1 - العجينة: في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، الملح والسمن. ابني مضرب الكعك. اعملي على سرعة متوسطة إلى أن يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

2 - ضعي البيضة في كوب صغير. أضيفي الفانيليا. أضيفي ماء بارد جدًا (مثلج جدًا) فوق البيضة إلى أن يصبح المقدار نصف كوب. باستعمال الشوكة قلبي إلى أن يختلط البيض مع الماء.

3 - بالتدريج صبي البيضة فوق الدقيق مع استمرار تشغيل الخلاط على سرعة بطيئة. ستلاحظين أن العجينة بدأت تتشكل مع بعضها. لا تضيفي أكثر بكثير [illegible] إضافة البيض يكفي الوقت.

4 - ضعي العجينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق. اجمعيها بين أطراف أصابعك 3 - 4 مرات لتتأكدي من تجانسها. اقطعيها إلى نصفين. ضعي كل جزء بالبلاستيك. اتركي العجينة ترتاح 10 دقائق.

5 - الحشو: اشري التفاح وقطعيه مكعبات صغيرة. ضعيه في قدر متوسط الحجم. أضيفي الزبدة. ضعي القدر على نار متوسطة. قلبي التفاح عدة مرات إلى أن يصبح ليّنًا. أضيفي السكر البني. قلبي بهدوء. قلبي جيدًا. أضيفي القرفة والنشا. قلبي إلى أن يصبح الخليط متماسكًا.

6 - أضيفي ½ كوب من الماء. قلبي إلى أن يذوب النشا. ضعي النار واتركي الخليط 1 - 2 دقائق إلى أن يصبح ويكون صلصة سميكة. دعيه يبرد.

7 - احضري مقلاة عميقة. ضعي فيها الزيت بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبًا. سخني على نار متوسطة.

8 - خذي كرة من العجينة. افردينها بين قطعتين من ورق زبدة لتصبح دائرة رفيعة 2 سم تقريبًا.

9 - باستعمال قطاعة البسكويت مقاس 5 بوصة اقطعي 4 دوائر من العجينة. أعيدي تجميع العجينة ثم افردينها ثانية واقطعي 2 دائرة. كرري نفس الخطوات مع الكرة الثانية لتصبح لديك 12 دائرة.

10 - ضعي حواف الدوائر ببعض الماء. ورعي الحشو على الدوائر (حوالي ملعقة كبيرة في كل دائرة). اطوي الدوائر مثل القطائف. اضغطي على الحواف بقسم الشوكة.

11 - ضعي 3-4 صفائح في الزيت. اطهي النار واتركيها 3-4 دقائق إلى أن تصبح بنية اللون. مع تقليبها من وقت لآخر لتكتسب لونًا ذهبيًا خفيفًا. اقليها على ورق ممتص. اشري السكر فوق الفطائر وقدميها ساخنة أو في درجة الحرارة العادية.

### فكرة من عندك:

- يمكنك إضافة بعض المكسرات مثل اللوز والجوز أو الفستق.

# عطيرة السمرة المكسرة

درجة الصعوبة: ★★ | الكمية: 6 | الأشخاص: [illegible]

[illegible] هذه العطيرة بطريقة تشبه [illegible] العجينة [illegible] ولكن [illegible] الاستعمال [illegible]

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | [illegible] |
| 2 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 3 | كوب | [illegible] |
| 2 | كوب | سكر |
| | ملعقة صغيرة | ملح |
| 4 | ملعقة صغيرة | خميرة فورية [illegible] |
| 1 | كوب | [illegible] |
| 4 | كوب | [illegible] |
| | [illegible] | [illegible] |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] |

## الحشو

| | | |
|---|---|---|
| 4 | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| 2 | كوب | سكر بني |
| | كوب | [illegible] |
| | كوب | جوز مطحون |
| | ملعقة كبيرة | قرفة مطحونة |
| | ملعقة صغيرة | هيل مطحون |
| 3 ج | ملعقة كبيرة | [illegible] |

1 - احضري قالب مستدير او مستطيل مقاس 9 او 10 بوصة الحافة 2 او 3 بوصة. يطلى القالب بورق الألمنيوم ثم دهني القاع والجوانب بقليل الزبدة جيدا.

2 - **العجينة**: اطحني الزعفران في ماء الورد. اتركيه جانبا.

3 - في وعاء الخلاط، ضعي 4 كوب دقيق السكر الملح والخميرة، ثبتي مضرب العجن، شغلي الخلاط لمدة ثواني الى ان تتوزع المكونات جيد.

4 - اضيفي الحليب، ماء الورد و الزعفران الزبدة البيض والعسل، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تختلط المكونات مع بعضها على سرعة متوسطة ضعي لمدة 2 دقيقة او الى ان تتشكل العجينة.

5 - اضيفي الدقيق بالتدريج الى ان تتشكل لدينا عجينة ليست ولا تكون لتصق بجوانب الوعاء. اعجني 3 - 4 دقيقة الى ان تصبح العجينة ليسة ومطاطية.

6 - انقلي العجينة الى وعاء مدهون، اغطي سطحها ثم غطيه بالنايلون واتركيه في مكان دافئ الى ان يتضاعف الحجم، اضغطي عليها ثم غطي ثانية واتركيه لرتاح 10 دقائق.

7 - **الحشو**: في طبق صغير ضعي الزبدة السكر القشر الجوز القرفة والهيل، قلبي لتختلط المكونات جيدا.

8 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م. شحمي الوجه الشبكي للقالب.

9 - على سطح مرشوش اطردي العجينة الى مستطيل 14 × 8 بوصة. وزعي حوالي 2 ملعقة كبيرة من الحشو وزعي الحشو اضغطي على الحشو بلطف لكي يثبت جيدا. لفي العجينة مثل السويسرول ابدئي بالجانب القريب ثبتي الجوانب جيد.

10 - باستعمال سكين مسننة كبيرة اقطعي الرول طوليا الى نصفين، اجعلي النصفين متقابلين بحيث تكون الجهة المقطوعة الى أعلى - لفي ولمدة فوق الأخرى مثل الضفيرة. ضعي العجينة في الصينية على شكل حلقة. ثبتي الجوانب. غطيها واتركيها 15 دقيقة او الى ان يتضاعف حجمها.

11 - اخبزي العطيرة 35 - 40 دقيقة الى ان تصبح وتكتسب لونا ذهبيا.

12 - اتركي العطيرة تبرد بضعة دقائق ثم اخرجيها من القالب باستعمال فرشاة صغيرة اضغطي السطح بلطف بعرض. قدمي عطيرة الفرن دافئة او بدرجة الحرارة العادية.

## فكرة من مثال:

- [illegible]

# محلبية الفرفه مع البندق

مدة التحضير [illegible] | الكمية 10 - 12 شخص

[illegible]

## المكونات

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | ملح |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | [illegible] |

## المحشو [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | جزء | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | سكر ناعم الحبيبات |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |

## التغطية

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |

1 - **العجينة**: في قدر صغير ضعي الزبدة المذابة الزيادي والعسل. ضعي القدر على نار هادئة الى ان يصبح الخليط ذائب جيدا وليس بزبدة.

2 - في وعاء الخلاط ضعي ٤ كوب دقيق الحنطة المحمصة والملح. اثناء مضرب العجين شغلي الى ان يختلط المكونات وتتوزع الحمصة.

3 - اسكبي خليط الزبدة الدافئ، البيضة والفانيليا اخلطي لمدة ٤ دقيقة على سرعة عالية.

4 - ابدئي باضافة بقية مقدار الدقيق بالتدريج الى ان تشكل كرة عجينة ناعمة. بعد ان تتشكل العجينة اخلطي ٤ دقيقة الى ان تصبح العجينة متجانسة.

5 - ضعي العجينة في طبق مدهون بالزيت واتركيها في مكان دافئ الى ان يضاعف حجمها. اضغطي عليها لاخراج الهواء ثم اتركيها لنصف ساعة.

6 - احضري صينية مستديرة قطرها ٢٥ سم ادهنيها بالزبدة ثم انثري عليها بعض الدقيق.

7 - على سطح مرشوش بالدقيق افردي العجينة الى مستطيل حوالي ١٠ × ١٢ بوصة.

8 - **الحشو**: رشي السكر الكريمي على مستطيل العجينة مع ترك ١ سم على الجوانب بدون حشو.

9 - انثري السكر، الفرفه والبندق فوق الحشو، على مثل السويسرول. لفي الحلقة جيدا.

10 - لفي العجينة على شكل حلقة. ضعي الطرفين مع بعضهما جيدا. ضعيها في الصينية.

11 - باستعمال سكين مشارية و مقص اقطعي العجينة الى ١٠، ١٢ شريحة مع ابقائها متلاصقة في الفرن مع بعضها. اطوي العجينة بالدبابيس. اتركيها في مكان دافئ الى ان يتضاعف حجمها.

12 - سخني الفرن لدرجة حرارة ١٩٠م. ثبتي الرف الشبكي [illegible].

13 - احمري المحلبية ٢٠ - ٢٥ دقيقة الى ان تصبح ذهبية. اخرجيها من الفرن، ضعي فوقها قصبة خشبية. تصبح دقائق لتبرد جزئيا وليا. ورشي المحلبية فوق الصينية. انثري عليها بعض البندق. قدميها دافئة او بدرجة الحرارة العادية.

14 - **المحلبية**: في وعاء عميق ضعي السكر المحبب ثم ابدئي باضافة الحليب بالتدريج مع التقليب مشرفا الى ان تحصلي على خليط ليس مثل قوام العسل. ورشيها مباشرة على المحلبية.

## فكرة من منال:

- [illegible] بالثلاجة الى ان تصبح ليلة او صبيحة. في السكر ويجب تضيع ثواني لتذوبيها. [illegible] جدا

# كب كيك الحديقة

[illegible]

[illegible] أنواع من كب كيك [illegible] أو [illegible] أو [illegible] مع [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1/2 | كوب | دقيق |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/2 | كوب | زبدة ليمة |
| 3/4 | كوب | سكر ناعم الحبيبات |
| 2 | حبة كبيرة | بيض |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة صغيرة | خلاصة فانيليا |
| 1/2 | كوب | حليب |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب | كريمة |
| 2 | ملعقة كبيرة | سكر ناعم بودرة |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | خلاصة فانيليا |

1 [illegible]

2 [illegible] بيكنج باودر [illegible]

3 [illegible] الخلاصة [illegible] الفانيليا [illegible] الحليب [illegible] الدقيق [illegible]

4 - [illegible] البيضة الثانية والفانيليا واخفقي إلى أن تختلطي. امسحي جوانب الوعاء من الأخر

5 [illegible]

6 [illegible]

7 [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible] الأحرف الأولى من أصدقائك
- [illegible]

# الكروكومبوش

درجة الصعوبة: [illegible] | الكمية: 10 - 12 شخص

عدا الطبق الشهير [illegible] والذي [illegible] الكروكومبوش [illegible]

## الكاسترد

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | سكر |
| ½ | كوب | حليب |
| 3 | ملعقة كبيرة | دقيق |
| 3 | ملعقة كبيرة | نشا |
| 7 | حبة كبيرة | بيض |
| 2 | حبة كبيرة | [illegible] بيض |
| 1 | ملعقة صغيرة | [illegible] |
| 2 | ملعقة كبيرة | زبدة مكعبات |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 1½ | كوب | ماء |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| | ملعقة صغيرة | سكر |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| 5 [illegible] | ملعقة كبيرة | [illegible] |
| | ملعقة صغيرة | [illegible] |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | كوب | [illegible] |
| [illegible] | كوب | [illegible] |

1 - **الكاسترد:** ضعي السكر و ½ كوب حليب في قدر متوسط الحجم وسميك القاعدة، دعيه يغلي، أثناء ذلك، ضعي بقية الحليب في وعاء ثم أضيفي الدقيق النشا البيض و [illegible] وقلبي الى ان يمتزج مع الحليب الموجود جانبه

2 - صبي الحليب المغلي على خليط البيض مع التقليب باستمرار بالمضرب الشكل الدوري. عيدي الخليط الى القدر استمري في تقليب الخليط بهدوء الى ان يصبح سميكا. دعي الكاسترد يغلي على نار هادئة لمدة 1 - 3 دقيقة تطفي النار مع استمرار التقليب. أبعديه عن النار، ضيفي الفانيليا و الزبدة ضعي الكاسترد من خلال مصفاة ثم ضعيه في طبق زجاجي نظيف، غطي بورق سلوفان لمنع تكون طبقة جافة على سطحه. ضعيه في الثلاجة الى ان يبرد (يمكنك إعداده مسبقا بيومين أو ثلاثة)

3 - **العجينة الشو:** سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م، احضري صواني خبز كبيرة الحافة. ضعي فيها ورق [illegible]

4 - في قدر متوسط سخني سميك القاعدة ضعي الماء، الملح السكر الزبدة والزيت، دعي الماء يغلي مع التحريك من دوران الزبدة. أضيفي الدقيق دفعة واحدة الى القدر، قلبي بملعقة خشبية الى ان تتكون لديك عجينة متماسكة. ضعي نار واستمري في طهي العجينة لمدة 2 - 1 دقيقة الى ان يجف الماء، زيدي بالانتباه في قاع وجوانب القدر.

5 - ضعي العجينة في وعاء الخلاط ذي مضرب التقليب وشغلي على سرعة بطيئة لحوالي 4 دقيقة لتبريد العجينة وتخلص من البخار. اذا كانت العجينة ساخنة عند إضافة البيض سيحدث تروبير بيض ولا تلتصق العجينة. أضيفي بيضة شغلي بالخلاط الى ان تختفي، استمري بإضافة البيض بالتدريج. بعد إضافة البيضة الرابعة اختبري العجينة بهذه الطريقة خذي حوالي ملعقة كبيرة من العجينة رفعي الملعقة مائلة أعلى وعاء الخلاط دار بالملعقة العجينة بسرعة كمضمة واحدة متماسكة بدل ذلك على ضرورة إضافة البيض من البيض. اما اذا كانت العجينة لينة وتساقطت بشكل مطاطي فلا داعي لمزيد من البيض أضيفي الفانيليا

6 - ضعي العجينة في كيس بريس مع فتح بفوهة مقاس ½ بوصة. اضغطي على الكيس فوق الصينية. اعصري كرات من العجينة قطرها حوالي 1½ بوصة مع ترك مسافات بينها متناسبين لعدد 60 - 55

7 - خبزي العجينة لمدة 30 دقيقة ثم خفضي درجة حرارة الفرن الى 70 م، واستمري في الخبز لحوالي 5 دقيقة بعد ان تصبح العجينة بلون ذهبي غامق بعض الشيء. ويجب ان الداخل (لحم العجينة) في البداية في درجة حرارة عالية يعمل على تبخير الماء ويكون بخار ضاغط يكي تنتفخ العجينة. ثم يتم طهيها بدرجة حرارة منخفضة لكي تجف الرطوبة في وسط العجينة وتتماسك بشكل مفتوح

8 - انقلي كرات عجينة الشو الى شبك معدني واتركيها الى ان تبرد تماما، بدون تغطية

9 - ضعي الكاسترد في كيس بريس مع فتح 1/4 بوصة. عملي فتحة صغيرة في أسفل كل كرة. اضغطي على

10. [illegible]

11. [illegible]

12. [illegible]

13. [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

# كيك التمر و الموز المقلوب

درجة الصعوبة ★★ | تقليد | لا تحتاج

هي كيك ساخنة وهي كيك تريده أمب ان تقدم الكيك المقلوب بصورة جديدة جربي الموز و التمر

**المقادير**

| | | |
|---|---|---|
| | كوب | زبدة ليمة |
| 1 | كوب | سكر بني غامق |
| 2 | حبة كبيرة | موز شرائح |
| 12 إلى 14 | حبة | تمر أصناف |
| 2 إلى 0 | حبة | جوز |

**المقادير الجافة**

| | | |
|---|---|---|
| | كوب | دقيق |
| 1½ | ملعقة صغيرة | مسحوق بكنج |
| ½ | ملعقة صغيرة | قرفة |
| ½ | ملعقة كبيرة | بهار مطحون |
| | كوب | سكر |
| ½ | كوب | زبدة ليمة |
| 2 | حبة كبيرة | بيض |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| 2 | كوب | حليب |

1 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 م ، ادهني أرضية المبكى الأوسط، احضري قالب مستدير مقاس 9 أو 10 بوصة

2 - الخطوة المحببة، صفي الزبدة في القالب بحيث يغطي القاع والجوانب بطبقة كثيفة ورصي فوقها السكر البني

3 - رصي شرائح الموز أصناف التمر والجوز بطريقة جذابة التركيه جانبا

4 - خفيفة الكيك على خلطة من الورق اخلطي بالدقيق البيكنج باودر الملح القرفة أضيفي البهار قلبي الى ان يختلط مع الدقيق التركيه جانبا

5 - في وعاء الخلاط صفي السكر والزبدة نبي المضرب الذهبي اخفقي على سرعة متوسطة 3 - 4 دقائق الى ان يصبح الخليط هش وخفيف

6 - اضيفي بيضة ثم اخفقي الى ان تختفي ثم اضيفي البيضة الثانية واخفقي الى ان تختفي، اضيفي الفانيليا

7 - اضيفي خليط الدقيق والحليب، اخفقي على سرعة بطيئة الى ان يختفي الدقيق ثم اخفقي على سرعة متوسطة لحوالي دقيقة لكي يصبح الخليط متجانسا ورصي خليط الكيك بعرض في القالب فوق التمر والموز

8 - ادخلي القالب الى الفرن و خبزي لمدة 35 - 40 دقيقة الى ان يصبح الكيك ويصبح سطحه ذهبي اللون ( اختبري النضج بالعود الخشبي )

9 - اخرجي القالب من الفرن، انتظري لمدة دقيقة قبل اقلبيه على طبق تقديم مباشرة

10- اتركي الكيك ليبرد بعض الشيء يمكنك تقديمه دافئ أو بارد .

**نصائح من جمال:**

- عند اخراج الكيك من القالب، إذا رأيت حريصة فقد يسقط منه بعض الكرميل
- جربي استعمال الرطب الأبيض بدلا من التمر

# كيكة جوز الهند

درجة الحرارة [illegible] الكمية 8 أشخاص

حبيبة جوز الهند مجروش [illegible] مجففة [illegible] من حب جوز الهند [illegible] تم يوجد لديك [illegible] الاستخدام [illegible]

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | دقيق |
| ¼ | كوب | حليب [illegible] نهد محضر |
| | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| ½ | ملعقة صغيرة | ملح |
| ½ | كوب | جوز الهند ناعم |
| 1 | كوب | زبدة ليّنة |

| | | |
|---|---|---|
| 1½ | كوب | سكر ناعم الحبيبات |
| 3 | حبة كبيرة | بيض |
| 1½ | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |
| | كوب | حليب |

## [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | ملعقة كبيرة | مرقى |

جوز هند ناعم

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة (180) م استعملي قالب مستدير مقاس 10 بوصة ، ادهني القالب بالدهن النباتي او الزبدة ثم بطني القاع بورق الزبدة اشري المطبق على جوانب القالب صغيره جانبا

2 - خليط الكيك: على قطعة من الورق امطلي دقيق، حبيبة جوز الهند المجفف البيكنج باودر والملح أضيفي اليه جوز الهند الناعم صغيره جانبا

3 - ضعي الزبدة والسكر في وعاء الخلاط باستعمال المضرب الشبكي وعلى سرعة متوسطة خفقي بزبدة و السكر الى ان يصبح الصنف هش ولونه [illegible]

4 - أضيفي البيض بالتدريج بيضة في كل مرة مع استمرار الخفق بعد كل اضافة الى ان تخفقي البيضة [illegible]

5 - اضيفي خليط الدقيق بالتبادل مع الحليب خفقي لمدة 1 دقيقة على سرعة متوسطة ضعي الخليط في القالب وسوي السطح

6- خبزي الكيك 45 - 50 دقيقة، اختبري بمضغ عود خشبي وقيع فاذا خرج نظيف دل ذلك ان الكيك قد نضج، اذا كان هناك فتات من الكيك عالقة في العود استمري في الخبز لمضغ بالدقائق ثم أعيدي الاختبار ثانية

7 - اخرجي القالب من الفرن اتركيه يبرد لحوالي دقيقة ثم اخرجي الكيك وضعيه على شبكة كريمية او صو [illegible] ان يكون الكيك مبرد) ثم انثري عليه جوز الهند الناعم الى ان تغطي بعض الجوانب والسطح

8 - اتركي الكيك يبرد تماما قبل التقديم قطعيه الى [illegible]

## فكره من عندك:

- للتزيين [illegible] على الكيك قلبي الفرن بالشوكة الى ان يصبح [illegible]
- [illegible]

رائعة لتوزيعه على سطح الكيك

# كيكة شوكولاتة الرائعة

درجة الصعوبة [illegible] سهل [illegible]

هذه الكيكة [illegible] سهلة و سريعة الاعداد [illegible] عشاق الشوكولاتة [illegible] و [illegible] هذه الكيكة [illegible] أبو محمد [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| 2 | كوب | سكر ناعم جدا |
| 1/4 | كوب | دقيق |
| | ملعقة صغيرة | بيكربونات الصودا |
| 1 | ملعقة صغيرة | بيكنج باودر |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | قرفة مطحونة |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | كوب | زبدة |

| | | |
|---|---|---|
| 1/2 | كوب | بن خامر |
| 1/4 | كوب | بودرة بندق أسمر |
| 2 | حبة كبيرة | بيض |
| | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |

| | | |
|---|---|---|
| | كوب | السمن |
| 250 | جرام | شوكولاتة سادة مقطعة |
| 1 | ملعقة صغيرة | فانيليا سائلة |

1 - سخني الفرن بدرجة حرارة 180 ثم [illegible] كيك مستدير ذو فتحة من الوسط [illegible] بالزبدة [illegible] على القالب الى ان يتمطى [illegible]

2 - خلط الكيك: على قطعة من الورق [illegible] البيكنج باودر، البيكربونات الملح والقرفة. أضيفي السكر ثم ضعي هذه المكونات في وعاء الخلاط [illegible]

3 - في قدر متوسط سخن صغير الحجم ضعي الزبدة المذابة الخالية أضيفي بودرة الكاكاو ضعي القدر على نار هادئة [illegible] الخليط مع التقليب باستمرار الى ان يذوب الكاكاو ويكون لديك خليط ناعم لا تدعيه يغلي ولكن خليط يكون ساخن

4 - صبي خليط الكاكاو الساخن على خليط الدقيق الذي في وعاء الخلاط

5 - ليتي المضرب الشبكي و خفقي على سرعة متوسطة لمدة نصف دقيقة. أضيفي بيضة، استمري بالعمل [illegible] الى ان تختلطي

6 - اضيفي البيضة الثانية و الفانيليا اخلطي على سرعة متوسطة لمدة دقيقة. صبي الخليط في القالب (مثلا حظير ان خليط الكيك سيكون ايضا جدا [illegible] وهذا طبيعي في هذه الوصفة )

7 - ادخلي القالب الى الفرن خبزي 35 - 40 دقيقة الى ان يصبح ( اختبري النضج بالعود الخشبي)

8 - اخرجي القالب من الفرن واتركيه على شبك معدني 2 دقيقة الى ان يبرد بعض الشيء ثم اخرجي الكيك من القالب ضعيه على الشبك واتركيه يبرد

9 - صلصة الشوكولاتة: ضعي القدر في قدر متوسط [illegible] متوسط الحجم [illegible] على نار هادئة الى ان يذوب بالقليل [illegible] نار اضيفي الشوكولاتة و [illegible] بتقليب الشوكولاتة بهدوء الى ان تذوب ابعدي عن النار اتركي الصلصة جانب [illegible] قليلا وتبدأ بالتماسك ثم [illegible] على سطح الكيك وهي [illegible] سائلة

## فكرة من مسال

- [illegible] الكيك [illegible] مع كرة من الآيس كريم
- [illegible] والتركيه [illegible] الى ان يصبح بدرجة الحرارة العادية ثم [illegible]
- استعملي بودرة الكاكاو [illegible] ولا تستعملي [illegible] بودرة الكاكاو
- [illegible]
- [illegible] الفرنسة [illegible] وهي حسب الرغبة ويمكنك الاستغناء عنها
- [illegible] من السعرات الحرارية [illegible] الزبدة بالزيت النباتي

[illegible]
[illegible]
[illegible]

أطباق رئيسية

## حلويات غربية

# الفهرس



## حلويات شرقية

# الفهرس